»114« STACJI TV

NA WASZĄ PROŚBĘ: TERAZ PROGRAMY OD PIĄTKU DO CZWARTKU!

PROGRAM TV: 2-8.02

Kropka TV

Dziękujemy za

18 lat

929 wydań

Żegnamy się z Wami!

ZESPÓŁ WASZEJ KROPECZKI

Marta Manowska THE VOICE SENIOR

18 LAT TO SZMAT CZASU!

AŻ 100 STRON!

POLECAMY



DOBRE, BO POLSKIE!

NAJLEPSZE FILMY I SERIALE NA TEN TYDZIEŃ

GWIAZDY RETRO



BEATA TYSZKIEWICZ

PIERWSZA DAMA POLSKIEGO KINA

KUCHNIA I KROPKA!



TŁUSTY CZWARTEK

Z NAMI PYSZNOŚCI ZAWSZE UDANE!

nr 05 (929)

ISSN 1895-961x

5 905378 794917

Cena 2,99 zł (w tym 8% VAT)

FUNDACJA
POLKI
MOGĄ WSZYSTKO

Początki są trudne, później, bez Ciebie będzie tylko gorzej...

Janek ma 5 lat. Kiedy był malutki jego mama często znikała. Pozostawiony sam sobie nauczył się, że na dorosłych nie można liczyć. Kiedy płakał nikt nie przychodził.

Czuł się niewidzialny i niesłyszalny. Jego mama często się przeprowadzała, więc otoczenie wokół niego ciągle się zmieniało. Kiedy miał 3 lata pierwszy raz do domu przyszła policja i Janek trafił do pogotowia rodzinnego. Był maluchem sprawiającym problemy, jak mówili o nim dorośli, często płakał, nie mówił, jadł absolutnie wszystko i dużo, tak dużo, że czasami aż wymiotował z przejedzenia. Po pięciu miesiącach w pogotowiu rodzinnym sąd zdecydował, że może wrócić do mamy. Nic się jednak w jego życiu nie zmieniło.

Po roku ponownie policja zabrała go z domu. Trafił do placówki, w której były głównie starsze dzieci. Po 6 miesiącach znaleziono dla niego rodzinę zastępczą. Nadal mówił tylko pojedyncze słowa, mimo, że miał już 5 lat, miał trudności z chodzeniem, często się przewracał lubił się kręcić na karuzeli bez opamiętania, już nie płakał, zajmował się sam sobą i pilnował aby być bardzo cichutko, nie miał umiejętności, które jego rówieśnicy już opanowali. Kiedy rysował były to tylko ciemne, chaotyczne linie, na dźwięki reagował zatykaniem uszu, nie potrafił opanować agresji i gniewu. Trafił na diagnozę do psychologa, który stwierdził, że Janek jest dzieckiem po traumie i ma zaburzenia integracji sensorycznej. Czasu, żeby nadrobić zaległości pozostało mu niewiele, bo wkrótce powinien zacząć naukę w zerówce.

Pomóż Jankowi i jego kolegom i koleżankom! Nasza fundacja znajduje wolontariuszy, których przygotowuje do pomocy dzieciom, które mają takie problemy jak Janek, oferujemy także wsparcie psychologiczne i zajęcia z integracji sensorycznej!

Wpłać darowiznę na stronie internetowej www.fpmw.pl
lub na konto PL 72 1140 1010 0000 5494 1000 1001

Pomagaj regularnie!

114 STACJI TV

Kropka TV

3 w 1 TELEWIZJA PORADY ROZRYWKA



BEATA TYSZKIEWICZ

20 Zawsze dużo pracowała, a wychowanie dzieci spoczywało głównie na jej barkach.

SZYBKO I PYSZNIE!

82 Pyszności na tłusty czwartek: pączki, donuty, racuchy, faworki...

10 Marta Manowska opowiada o swoim powrocie do roli prowadzącej „The Voice Senior” oraz o tym, co jest dla niej ważne.

FOT.: GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

Porady i kropka!

Rozrywka i kropka!

- krzyżówki • szarady
- sudoku • humor
- horoskop na 7 dni



Redaktor naczelna
Agnieszka Świecka-Pilaszek

W TYM TYGODNIU NA PEWNO OBEJRZĘ!

KINO POLSKA 21.55 ND
CZERWONY PAJĄK



Żegnamy się z Wami!

Oto my, team „Kropki TV" w komplecie. Niemal wszyscy pracowaliśmy dla naszej Kropeczki przynajmniej od 10 lat. Redaktorzy, graficy, osoby dedykowane współpracy z Biedronką, biuro reklamy, no i oczywiście nasz **Pan Prezes Amadeusz i Pani Dyrektor Zarządzająca Weronika**. Wszystkim bardzo smutno, że **po 18 latach istnienia „Kropki TV" i jej 929 wydaniach** przyszło nam się z Wami pożegnać :(Od zawsze robiliśmy wszystko, by nasz magazyn był dla Was jak najciekawszy. Pełen rzetelnych treści telewizyjnych, ale też ułatwiających życie porad czy rozrywki, której – w czasem szarej rzeczywistości – tak bardzo nam wszystkim brakuje. Oczywiście niezwykle ważne były też treści związane bezpośrednio z **Biedronką**. To z naszych łamów dowiadywaliście się o ciekawych ofertach produktowych, ale też o fajnych inicjatywach prospołecznych **Jeronimo Martins Polska**. Czy ta nasza misja się powiodła? Chyba tak, o czym świadczą miłe słowa od Was. I przez te wszystkie lata bycia razem, i w ostatnich tygodniach, gdy uaktywniliście się m.in. na Faceboooku, na wieść o rychłym zamknięciu Waszego ulubionego tygodnika – część z nich zamieszczamy na sąsiedniej stronie...

Dziękujemy za wszystko!
Zawsze Wasza KROPKA TV

Wierni Czytelnicy, dziękujemy za miłe słowa!

Wasze spontaniczne reakcje na wieść o zamknięciu Kropeczki zaskoczyły nas i szczerze wzruszyły, bo świadczą o tym, że nasza praca przez te wszystkie lata miała sens... Udało nam się skraść Wasze serca i stać się poniekąd Waszym domownikiem, wyczekiwanym i gorąco witanym z tygodnia na tydzień. Jesteśmy z tego dumni i dziękujemy Wam z całego serca – tworzyć magazyn dla takich Czytelników jak Wy, to był prawdziwy zaszczyt!

Agacia Iwa
Kropka gości u mnie cały rok, w sumie już długie lata i mam nadzieję, że jeszcze z nami będzie. To będzie najlepszy prezent, jaki może dla nas być (....) tyle dla nas robiliście dobrego (...) dzień bez Kropki nie byłby taki ciekawy, a z Wami jest super!

Grażyna Tłomak
Wielka szkoda, że już nie będzie można kupić tak fajnego tygodnika. Dziękuję za dostarczenie nam tylu ciekawych artykułów i porad oraz programu telewizyjnego.

Aniela Siedlecka
Kropka jest wyjątkowa.

Irena Skorupa
Bardzo, bardzo mi przykro :(to jedyna gazeta, jaką kupuję.... Będzie mi jej brakować.

Kasia Szerszeń
Dziekuje bardzo za czas spędzony z Waszą gazetą. Szkoda po 18 latach, szkoda..

Violetta Kaczmarczyk
O mamo, czemu już was nie będzie? Jesteście wspaniałym pismem!

Kawa Maja
Kropka tv, co się stało? Czemu mój ulubiony tygodnik znika z rynku? Czy to są jakieś żarty?

Paulina Maj
Nie możecie odejść!!!

Iwona Surgał
Wielka szkoda! Czasem tylko po Kropkę wchodziłam.

Krystyna Działa
Wielka szkoda, Kropeczko... nie ma drugiego tak fajnego, czytelnego i przejrzystego tygodnika telewizyjnego. Plus super przepisy kulinarne i wiele innych ciekawych artykułów o różnej tematyce.

Agata Lemantowicz
Kropka tv to bardzo smutna wiadomość. Wielka szkoda. Aż trudno mi uwierzyć, że już nie kupię mojej ulubionej gazety, która była w moim domu od tylu lat. Za te wszystkie lata SERDECZNIE WAM DZIĘKUJĘ. Jesteście NAJLEPSI

To było piękne 18 lat

2006



2008



Amadeusz Król to pomysłodawca, założyciel i osoba zawiadująca naszą „Kropeczką" od początku jej istnienia. Zawsze stojący w cieniu tym razem wreszcie dał się namówić na rozmowę o swoim „dziecku"...

Co czujesz po 18 latach, zamykając „Kropkę TV"? Jakkolwiek by było, wymyślone przez Ciebie i z miłością pielęgnowane dziecko...
Wszystko, co dobre, kiedyś się kończy... Jest mi smutno, choć mam też świadomość, jak ważną rolę odegrała „Kropka TV" na rynku wydawniczym i – przede wszystkim – jako element strategii komunikacji Biedronki. Najbardziej żal mi więzi z czytelnikami. Tego, że „zabieramy" im coś, co było elementem ich życia i cotygodniowego koszyka zakupowego. Niestety coraz więcej tytułów prasowych jest zamykanych. I jest to trend nieodwracalny. Żal mi też wspaniałego zespołu „Kropki TV". Większość osób pracowała przy tytule ponad dziesięć lat, a jedna od samego początku.

No właśnie, jak rozpoczęła się historia „Kropki TV"? Czas jej powstania – 2006 rok – to moment, gdy na polskim rynku było mnóstwo czasopism telewizyjnych. Teoretycznie rzecz biorąc, nie było już gdzie szpilki włożyć, a Ty się jednak odważyłeś.
Wiele osób miało wątpliwości, gdy opowiadałem im o tym pomyśle. Sytuacja rynkowa nie była łatwa. Od lat rynek magazynów telewizyjnych był zdominowany przez jednego potężnego wydawcę, który w latach 90. wprowadził model TV Guide z rynku niemieckiego. Do tego dochodziło kilka gazet codziennych, które oferowały swoim czytelnikom weekendowy dodatek z programem TV na cały tydzień. Biedronka miała wówczas „tylko" 800 sklepów (teraz ma ich ponad 3000 – przyp. red.). Jednak zarówno po naszej stronie, jak i po stronie Biedronki była ogromna determinacja, aby zrobić coś nowego, innego, wyjątkowego. I wspólnie nam się to udało!



Pańskie oko konia tuczy, chciałoby się powiedzieć... Na zdjęciu Amadeusz Król w drukarni nadzoruje druk jednego z wydań miesięcznika „Moje Smaki Życia".

„Kropka TV" stale ewoluowała. Szybko przestała być wyłącznie tygodnikiem telewizyjnym, dorzuciłeś do niej między innymi treści poradnikowe. Jakie w Twoim odczuciu były kamienie milowe w istnieniu tego tygodnika?
Od początku chcieliśmy się odróżniać od innych pism na rynku. Przedstawiciele Biedronki zawsze powtarzali: „Dajmy czytelnikom więcej, w lepszej jakości i w konkurencyjnej cenie". Dlatego oprócz treści telewizyjnych od początku kładliśmy nacisk na treści poradnikowe.



» Niekonwencjonalne pomysły? A proszę bardzo! Gwiazdkowa okładka „Kropki TV" ze Świętym Mikołajem zamiast – klasycznie – osoby ze świata gwiazd to jeden z takich przykładów.



» Gratulacje dl Biedronki z okaz otwarcia 2000. sklepu

Chyba największym kamieniem milowym było odświeżenie tytułu w 2010 roku, kiedy to zwiększyliśmy objętość i dodaliśmy stałą sekcję kulinarną, publikując m.in. przepisy naszych czytelników. Niedługo później powstała także aplikacja mobilna KropkaTV.

Nie dość, że „Kropka TV" się rozwijała – w tym czasie powstawały i świetnie sobie radziły kolejne projekty prasowe dystrybuowane wyłącznie w Biedronce, tacy młodsi bracia „Kropeczki"... Myślę tu choćby o miesięczniku „Moje Smaki Życia" czy magazynie „Mój Pies i Kot". W efekcie grupa tych tytułów stworzyła największy projekt custom publishingu w Europie. To chyba powód do wielkiej dumy?
Po prostu staraliśmy się dobrze tworzyć magazyny dopasowane do potrzeb klientów Biedronki. „Kropka TV" była adresowana do określonej grupy czytelników. Potem pojawiły się „Moje Smaki Życia" – miesięcznik kulinarno-poradnikowy. Powstał on w związku z akcją przebudowy większości sklepów (fresh focus) i był adresowany do czytelników z miast. Z kolei w momencie, gdy kategoria produktów dla czworonogów zaczęła się mocno rozwijać, stworzyliśmy dwumiesięcznik „Mój Pies i Kot". Rzeczywiście w pewnej chwili były to jedne z większych projektów „wydawnictw na zamówienie", przynajmniej w tej części Europy. Za tym wszystkim od początku stało Jeronimo Martins Polska.
Nasza codzienna współpraca oscylowała pomiędzy działem marketingu a działem zakupów.

Trochę to pytanie retoryczne, ale muszę je zadać – czy ta współpraca układała się dobrze? Czy mógłbyś wskazać jakichś „dobrych aniołów", którym szczególnie zależało na rozwoju tej nieszablonowej, bardzo nowatorskiej formy komunikacji z klientem/czytelnikiem?
Przede wszystkim „KropkaTV" była projektem marketingowym – przy okazji prezentacji fajnych, użytecznych dla czytelników treści promowaliśmy produkty Biedronki – zarówno w reklamach, artykułach, jak i na przykład w przepisach kulinarnych. Siłą rzeczy więc przez lata kluczowy dla nas był dział marketingu, czasami wręcz czuliśmy się jego częścią. Dział zakupów był dla nas, dziennikarzy, nauczycielem twardego stąpania po ziemi. Srogim nauczycielem, ale takim, którego dobrze się wspomina. Nie możemy jednak zapomnieć też o dziale operacyjnym i centrach dystrybucyjnych. To ich codzienna praca (wraz z załogami poszczególnych sklepów) przyczyniła się do dobrej sprzedaży „Kropki TV". Przez te osiemnaście lat współpracowaliśmy z kilkudziesięcioma wspaniałymi osobami z wyżej wymienionych działów. Gdyby wymieniać wszystkich „dobrych aniołów", mogłoby nam nie starczyć stron „Kropki". Bardzo im wszystkim dziękujemy.

Co nastąpi po „Kropce TV"? Czy to już naprawdę koniec?
Koniec czegoś zawsze jest początkiem czegoś nowego. Może lepszego. Zawsze to powtarzam. Z jednej strony mamy wspaniały zgrany zespół i głowy pełne pomysłów, z drugiej strony Biedronka zawsze wiedziała, jak zadbać o swoich klientów. Może uda się to jeszcze połączyć. Wierzę, że będzie dobrze.

rozmawiała Agnieszka Świech

2010



2014





X



Dziękujemy Biedronce za 18 lat owocnej współpracy oraz 929 wydań Kropki TV!

Specjalne podziękowania dla wszystkich Pracowników, w szczególności dla Zarządu Działu Zakupów oraz Działu Marketingu.

Zespół Kropki TV

18
lat
929
wydań

Zmiana jest zawsze szansą

Marta Manowska jest uwielbianą prezenterką, słynną swatką i przyjaciółką osób starszych. Ma za sobą przełomowy rok. A co przed sobą?

Kropka TV „Kropka TV" kończy działalność po 18 latach obecności na rynku. Kilkakrotnie była Pani gościem na jej łamach. Jak Pani wspomina nasze spotkania?
Bardzo miło, bo to był zawsze moment refleksji. Najczęściej przyglądam się innym ludziom, a podczas tych spotkań zawsze mogłam się na chwilę zatrzymać i przyjrzeć sobie. Ostatni rok był dla mnie bardzo autorefleksyjny i cieszę się, że mam na to miejsce. Czuję, że doszłam do jakiegoś poziomu spokoju, harmonii i świadomości siebie, swoich potrzeb i wartości. To we mnie ewoluowało pod wpływem doświadczeń, osób mi bliskich, ale też bohaterów programów, z którymi się zetknęłam. Ich doświadczenia do mnie trafiają i też coś zmieniają. To jest wielkie szczęście, że tyle osób jest mi danych! Oprócz grona najbliższych ludzie, którzy wokół mnie orbitują, mają dla mnie bardzo duże znaczenie. To jest wielki walor programów, które robię.

Kropka TV Jakie były kluczowe momenty w Pani karierze?
Było ich kilka. Na pewno przełomem był casting do programu „Rolnik szuka żony", który sprawił, że po czterech latach pracy w produkcji i redakcji przeszłam na drugą stronę kamery. Kluczowe było też moje przygotowanie teatralne. Wszystko, co wcześniej robiłam, sprawiło, że byłam ogromnie zdeterminowana. Kolejnym ważnym momentem było pojawienie się „Sanatorium miłości". "The Voice Senior" był już naturalną konsekwencją mojej pracy. Istotne były też te programy: „Kobiety w drodze", „Matki wojny" i „Korona gór Polski". To one pokazały mi, dokąd chcę zmierzać w życiu zawodowym.

Kropka TV A napędem do tej pracy jest...
Ludzie, którzy mnie otaczają, moi bliscy. Książki, które są moją największą pasją. Uczą akceptacji, dają wiedzę i zdrowy dystans do siebie i tego, co nas spotyka. Podróże też zawsze były moim napędem. Kiedyś były ucieczką, potem wielką ładowarką, a teraz są czymś, co chcę i mogę robić, ale już nie muszę. Dojście do takiego stanu, pogodzenie się ze sobą i luz są dla mnie bardzo ważne.

Kropka TV Gdy już Pani spakuje plecak, to dokąd się Pani wybierze?
Zobaczymy. Cały czas krążę między Azją a Ameryką Południową, która mnie fascynuje. Znam hiszpański, więc mam szansę wejść trochę głębiej, być bliżej ludzi. Ważna była dla mnie podróż do Papui Nowej Gwinei w zeszłym roku. Spędziłam tam cztery tygodnie w takim naprawdę prostym życiu, blisko z ludźmi. To było bezcenne doświadczenie na wielu poziomach, nie tylko podróżniczym, ale też duchowym, ludzkim. W ogóle poprzedni rok był dla mnie przełomowy. Przyszło do mnie wielu ważnych ludzi, przeżyłam wiele doświadczeń, które mnie ubogaciły. Dziś czuję się bardzo w zgodzie ze sobą. Zasypiam spokojna, budzę się spokojna.

Kropka TV Ze spokojem patrzy Pani na zmiany w Telewizji Polskiej?

^ Marta Manowska jes[t] najpopularniejszą swatką w Polsc[e], dzięki której wiele osób odnalaz[ło] miłość. Jej zawodowym marzeniem jes[t] realizowane programów reporterskic[h] i dokumentalnych

TVP 1 21:15 WKRÓTCE
SANATORIUM MIŁOŚCI

» „Sanatorium miłości" to ulubiony program dziennikarki. Manowska przyjaźni się z ekipą i jego uczestnikami. Ostatnio bawiła się na weselu Iwony Mazurkiewcz i Gerarda Makosza, którzy poznali się w programie.

TVP 2 20:00 SO
THE VOICE SENIOR

» Martę Manowską możemy ponownie oglądać w roli prowadzącej piątą edycję show dla seniorów. Finał programu odbędzie się w połowie lutego.

FOT.: AKPA, MATERIAŁY PRASOWE

Za dwa miesiące skończę 40 lat i jestem z tego powodu szczęśliwa. Czterdziestka jest super!

Patrzę z perspektywy obserwatora. Mówię teraz o sobie – mam takie poczucie, że zmiana zawsze jest szansą. Znam swoje miejsce i swój potencjał. Bardzo chcę go realizować, lubię i cenię to, czym się obecnie zajmuję. Mam też wiele pomysłów na to, co chciałabym robić i w jakim kierunku zmierzać. Chciałabym, by było to blisko człowieka, bardzo dokumentalnie, reportażowo. To moje zawodowe marzenie. Uwielbiam pracę przy „Sanatorium miłości", „The Voice Senior", „Kobietach w drodze". Dziesięć lat jest ze mną „Rolnik...", jest bardzo dużo wspaniałych efektów tego programu. Zobaczymy. Ja jestem otwarta i spokojna.

Jeśli nie telewizja, to co? Gdzie by się Pani odnalazła?

Na pewno we współpracy z ludźmi, w przestrzeni mocno empatyczno-wspierającej, okołopsychologicznej. Bardzo lubię te tematy, pewnie w tym bym się „rozepchnęła". Chyba inaczej nie potrafię. Jestem tak skonstruowana, że cenię sobie przestrzeń, niezależność, wolność, moja praca mi to umożliwia, za co jestem wdzięczna. Bywam ekstrawertyczna, ale też potrzebuję ciszy, zamknięcia i spokoju. Potrzebuję kontaktu z drugim człowiekiem w takim wspierającym i rozumiejącym znaczeniu obecności. Wszystko to udało mi się połączyć w życiu zawodowym i prywatnym.

Widzę Panią jako konsultantkę do spraw osób starszych. Podkreśla Pani, że wśród nich czuje się Pani nawet lepiej niż z rówieśnikami. Porozmawiajmy więc o tym jak sobie (nie) radzimy ze starzeniem...

W ogóle nie myślę o swoim starzeniu. Za dwa miesiące skończę 40 lat i jestem z tego powodu szczęśliwa. Wiem, gdzie jestem, rozumiem i słucham siebie. Czuję ogromną zmianę i spokój. Czterdziestka jest super! To przełomowy czas, który mnie nie napawa lękiem na żadnym poziomie – ani macierzyństwa, ani śmierci, ani choroby... Natomiast jeśli chodzi o naszych bliskich, rodziców, to musimy się z tym lękiem zmierzy Myślę, że to jest strach przed stratą, tego się najbardziej boimy.

Co Pani zdaniem jest najistotniejsze w kontaktach z osobami starszymi?

Obecność. Trzeba zacząć u źródła, bo największym problemem jest to, że przy nich nikogo nie ma. Rozdarła mi serce reklama Fundacji Biedronki (spot „Cichy świadek" z 2022 roku


» Wspólnie z Rafałem Brzozowskim Manowska prowadzi obecnie piątą edycję „The Voice Senior" w TVP 2.


» „Kobiety w drodze" to cykl rozmów dziennikarki z niezwykłymi kobietami. Dotychczas telewizja pokazała pięć sezonów programu.

Czy wiesz że...

MARTA MANOWSKA URODZIŁA SIĘ W 1984 ROKU W SIEMIANOWICACH ŚLĄSKICH. Skończyła dziennikarstwo na Uniwersytecie Śląskim. Od 2014 roku jest gospodynią reality show „Rolnik szuka żony". W 2019 roku została też prowadzącą programy „Sanatorium miłości" i „The Voice Senior". Na antenie TVP Kobieta realizowała cykle dokumentalne: „Kobiety w drodze", „Matki wojny" oraz „Korona gór Polski".

» Pasją dziennikarki są książki i podróże. Piękne zakątki Polski okrywa m.in. przy okazji realizacji programów telewizyjnych.



– przyp. red.). Dawno tak mną nic nie wstrząsnęło, jak widok pokazanej tam starszej, samotnej osoby, która dosłownie rozjaśnia się, kiedy odwiedza ją rodzina... Ta reklama jest piękna i skuteczna. Dawno nie widziałam czegoś, co by tak doszło do trzewi, wstrząsnęło nami. Spot pokazał, jak niewiele trzeba, by dać szczęście starszej osobie. O to trzeba zadbać, o obecność. Samotność jest największym problemem. Bez obecności się umiera. Najbardziej dotyka to osoby starsze. A gdy już ktoś jest obok, to te wszystkie inne rzeczy – zdrowie, ruch, dieta – to wszystko się samoczynnie pojawia, bo ktoś pójdzie z nami do lekarza albo nas do tego popchnie. Ja sama muszę nieraz swoich rodziców tak popchnąć.

Przed nami kolejna edycja „Sanatorium miłości", a za Panią także ślub jednej z par – Iwony i Gerarda.
To wesele było cudowne! Było elegancko, z klasą, supernaturalnie. Obserwuję rozwój ich relacji i ona jest fantastyczna. Nie tylko promują ruch fizyczny, kultywują miłość, pokazują, jak w takim wieku można pięknie ze sobą żyć, rozmawiać, być, uprawiać seks. Oni o tym wszystkim mówią i robią to w naturalny sposób, bez tabu, bez obciachu. Tak się powinno rozmawiać na temat seksu seniorów, LGBT, wszystkich tych spraw, o których ludzie się boją rozmawiać. Trzeba mówić prosto, bez żadnego wydumania, bo wtedy to się staje sztuczne.

Gdy sami jesteśm[y] ze sobą pogodzen[i] możemy zauważy[ć] drugiego człowiek[a] pomóc m[u]

Ekipa „Sanatorium miłości" zajmuje szczególne miejsce w Pani życiu...
(śmiech) To są przyjaciele, najważniejsi ludzi[e] w moim życiu. Oprócz tych najbliższych to oni są w moim sercu, bywają w moim domu. Razem chodzimy po górach, imprezujemy, wspieramy się i rozmawiamy. My się przenikamy z naszymi bohaterami. Spędzając ze so[bą] cztery tygodnie w jednym miejscu, bierzemy nich energię tak samo, jak oni od nas. I to jest piękne. Mamy nawet zegar, który odlicza dni do kolejnego sanatorium...

Czego życzy Pani naszym czytelnikom w ostatnim wydaniu „Kropki TV"?
Empatii, zrozumienia, obecności. I tego, by zadbali o siebie, o swoje zdrowie psychiczne. Gdy sami stoimy mocno na nogach, jesteśmy ze sobą pogodzeni, wtedy możemy zauważyć drugiego człowieka, pomóc mu i go wesprze[ć].

I wtedy każda zmiana będzie dobra?
Tak. Zmiana jest zawsze dobra, zawsze jest szansą.

rozmawiała Monika Adam

Katarzyna Dowbor

– jak dba o zdrowie i dobry nastrój każdego dnia



Rok 2023 był wymagający, po 10 latach skończyła się Pani przygoda z programem „Nasz nowy dom". Z drugiej strony obchodziła Pani jubileusz 40-lecia pracy. Jak pogodzić tak różne emocje?

Niełatwo mi uwierzyć, że minęło już 40 lat, od kiedy rozpoczęłam pracę w tym zawodzie. Nadal wydaje mi się, że sama mam 40 lat! Ostatnie 10 lat związane z programem „Nasz nowy dom" stanowiło jeden z ważniejszych etapów w mojej karierze. To były cenne i emocjonujące chwile. Cieszę się, że miałam okazję pracować przy tym projekcie. Jestem jednak przekonana, że coś musi się zakończyć, aby ustąpić miejsca nowym pozytywnym przeżyciom. I tak też się stało. Jedne drzwi się zamknęły, a kolejne się otworzyły. Pracuję teraz nad nowym telewizyjnym programem „Dowborowa od nowa". I bardzo mnie to cieszy!

To doskonałe podejście do zmian w życiu, które przecież na pewno wiążą się także ze stresem. Czy ma Pani jakiś sposób na jego opanowanie?



Dla mnie dynamiczne tempo pracy i presja czasu to potężne źródło motywacji. Podczas kręcenia scen do programu „Nasz nowy dom" spędzałam wiele godzin w samochodzie i pracowaliśmy w różnych warunkach pogodowych – od mrozu po upały. Przyjmowanie codziennych trudności z odrobiną humoru bardzo pomaga. Ponadto równie ważne jest zadbanie o odpowiednią dietę. Nawet w gorączce pracy nie wolno zapominać o regularnym jedzeniu i piciu. Świadome wybieranie sezonowych produktów i regularne spożywanie posiłków pomaga mi utrzymać stały poziom energii. Kluczowe jest też unikanie napojów zawierających cukier. Ostatnio odkryłam Żywiec Zdrój Minerals+, który towarzyszy mi podczas intensywnych dni.

Czyli na co dzień zwraca Pani uwagę na to, co Pani je?

Tak, zwracam uwagę na to, aby było w niej dużo magnezu. Mam niestety skurcze łydek, ale kiedy spożywam wystarczającą ilość magnezu, sytuacja jest pod kontrolą. Żywiec Zdrój Minerals+ może stanowić źródło magnezu w diecie. Dodatkowo zawiera cynk, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i witaminy z grupy B: B3, B5 i B6, które przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. To bardzo ważne dla osób w moim wieku. Dbam również o prawidłową podaż błonnika, regularnie spożywając dużo warzyw i owoców. Dla mnie kluczowe w zdrowej diecie są sezonowe produkty, odpowiednie nawodnienie oraz dostarczanie potrzebnych składników mineralnych i witamin.

Żywiec Zdrój Minerals+ w prosty sposób pomaga uzupełniać składniki mineralne i witaminy w organizmie. To połączenie wody źródlanej z magnezem, cynkiem i witaminami B_3, B_5, B_6. 1 litr Żywiec Zdrój Minerals+ dostarcza aż 75% dziennego zapotrzebowania* na wyżej wymienione składniki. Dzięki codziennemu nawadnianiu z Żywiec Zdrój Minerals+ wybieramy produkt bez kalorii, cukru, konserwantów i sztucznych barwników. Magnez i witaminy B_3 i B_6 pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Magnez dodatkowo pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. Ważna jest zrównoważona dieta oraz zdrowy tryb życia.

To dieta. A aktywność fizyczna? Czy przy tylu obowiązkach związanych z pracą, domem, ogrodem ma Pani jeszcze na nią czas?

Oczywiście, właśnie wybieram się na narty! Zima dla mnie nie byłaby kompletna bez jazdy na nartach. Mam też swoje konie, na których regularnie jeżdżę.

Narty, konie... Czy jest jeszcze jakiś rodzaj ruchu, który Pani preferuje?

Kiedyś każda forma aktywności fizycznej sprawiała mi radość. Dzisiaj już trochę mniej. Obecnie wybieram ulubione narty, jazdę konną, długie spacery i żeglarstwo. Ważne, że każdego dnia towarzyszy mi jakaś forma ruchu. Mam pięć psów, z którymi codziennie chodzę na długie spacery, każdy dzień zaczynam od pobytu w stajni i pracy przy koniach. Ruch towarzyszy mi na co dzień.

Dużo się mówi o tym, że podczas aktywności fizycznej tracimy wraz z potem magnez. Czy ma Pani na to jakieś sprawdzone sposoby?

Tak, już od jakiegoś czasu mam taki stały rytuał, że po powrocie ze spaceru, ze stajni lub z przejażdżki konnej zawsze dbam o nawodnienie. Dla mnie to ważne, ponieważ wcześniej nie udawało mi się wypijać zalecanej ilości płynów, a wszyscy wiemy, że regularne nawodnienie jest bardzo istotne.

Zapewne w nowym roku rytuały pozostaną. A nowe plany? Czy zobaczymy Panią w telewizji?

Rola minerałów i witamin po 50. roku życia

- Nie można mówić o zdrowym mózgu czy mocnym sercu bez wspomnienia o magnezie i witaminach z grupy B. Związki te pełnią istotne funkcje w regulacji ciśnienia tętniczego, a ich niedobór wiąże się między innymi z wyższym ryzykiem wielu chorób, w tym cukrzycy, niewydolności serca, udaru czy zawału serca.
- Niedobór zarówno magnezu, jak i witamin z grupy B może prowadzić do nieprawidłowego działania układu nerwowego objawiającego się drażliwością, niepokojem, zaburzeniami snu, a nawet drgawkami; oraz problemami ze strony z układu mięśniowego, manifestującymi się osłabieniem, szybkim zmęczeniem czy brakiem pełnej regeneracji. Mogą również pojawić się objawy sercowe, takie jak zbyt częste skurcze serca czy zwiększone ryzyko niewydolności serca.
- Aby zachować zdrowe serce i kondycję umysłową w każdym wieku, konieczne jest zadbanie o urozmaiconą dietę, która dostarcza niezbędne składniki odżywcze.

Moje plany prywatne wykluczają się z planami zawodowymi. Prywatnie bardzo chciałabym więcej podróżować. Syn i synowa zapraszają mnie do Hiszpanii, gdzie zawsze wspaniale się czuję. Przyjaciele zapraszają na żagle, do tego wciąż chciałabym zwiedzać nowe miejsca. Ale ze względu na nowe zawodowe wyzwania nie będę mogła zrealizować wszystkich podróżniczych marzeń. Oczywiście będzie mnie można zobaczyć w telewizji CANAL+ w moim nowym programie „Dowborowa od nowa". Ale będą też inne projekty, o których na razie nie mogę więcej powiedzieć.

* RWS – referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal). Butelka 1,2 L zawiera 4,8 porcji. Dla przeciętnej osoby dorosłej: 4 porcje (1 L) pokrywają 75% dziennej RWS witamin B_3, B_5, B_6 oraz magnezu i cynku. Nie należy przekraczać dziennej RWS. Indywidualne zapotrzebowanie na składniki odżywcze może się różnić w zależności od wieku, płci i stanu fizjologicznego. Ważna jest zrównoważona dieta oraz zdrowy tryb życia.

Zaplanuj z nami swój filmowy tydzień

PIĄTEK



PRZYGODOWY
POLSAT | 21:05

Niesamowity Spider-Man 2

Człowiek pająk (Andrew Garfield) staje do walki z potężnym Electro (Jamie Foxx), który zagraża nowojorczykom. Peter, zgodnie z obietnicą, musi jednak trzymać ukochaną z dala od swojego niebezpiecznego życia. 185 min

USA 2014. Reż. Marc Webb. Wyk. Andrew Garfield, Emma Stone, Jamie Foxx, Dane DeHaan, Colm Feore, Felicity Jones, Paul Giamatti, Max Charles i inni

SOBOTA



KOMEDIA
TVP KULTURA | 20:00

Gdzie jesteś, Bernadette?

Była architekt Bernadette Fox (Cate Blanchett) wydaje się wieść sielskie życie u boku męża Elgiego (Billy Crudup), z którym wychowuje dorastającą córkę Bee (Emma Nelson). Ma jednak trudności w nawiązywaniu relacji z ludźmi z otoczenia i rzadko wychodzi z domu. Czuje się przytłoczona codziennością i kolejnymi problemami. W tajemnicy obmyśla plan ucieczki. Pragnie z dala od zmartwień poświęcić się realizacji artystycznych marzeń. Pewnego dnia opuszcza bliskich, a jej celem staje się Antarktyda. Bee, próbując odnaleźć matkę, odkrywa jej nieznaną dotąd stronę. Poszukiwania zaginionej pozwalają również Elgiemu zrozumieć, że jednak niewystarczająco troszczył się o swoją żonę. 115 min

USA 2019. Reż. Richard Linklater. Wyk. Cate Blanchett, Billy Crudup, Emma Nelson, Kristen Wiig, Laurence Fishburne, Patrick Sebes, Lee Harrington i inni

NIEDZIELA



KOMEDIODRAMAT
TVP 1 | 21:20

Przeprowadzka

Ruth (Diane Keaton) i Alex (Morgan Freeman) Carverowie postanawiają wystawić na sprzedaż swój apartament na Brooklynie. Weekend, podczas którego agent ma zlicytować mieszkanie małżeństwa, zamienia się w ciąg niespodziewanych i nieco szalonych wydarzeń. 100 min

USA 2014. Reż. Richard Loncraine. Wyk. Morgan Freeman, Diane Keaton, Carrie Preston, Cynthia Nixon, Claire van der Boom, Alysia Reiner i inni

Jak to robią single

KOMEDIA | TVN 7 | 20:00



Losy nowojorczyków, którzy próbują znaleźć szczęście i spełnienie. Alice (Dakota Johnson) rozstaje się z partnerem, by odkryć własną życiową drogę. Zaprzyjaźnia się z rozrywkową Robin (Rebel Wilson). 150 min

USA 2016. Reż. Christian Ditter. Wyk. Dakota Johnson, Rebel Wilson, Damon Wayans Jr., Leslie Mann i inni

Green Zone

DRAMAT WOJENNY | ALE KINO+ | 20:10



Rok 2003, Bagdad. Roy Miller (Matt Damon) otrzymuje zadanie odnalezienia broni masowego rażenia. Wskazane miejsca okazują się jednak puste. Żołnierz zaczyna podejrzewać spisek. 125 min

Fr./USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2010. Reż. Paul Greengrass. Wyk. Matt Damon, Yigal Naor, Faycal Attougui i inni

Weekend ostatniej szansy

KOM. ROMANT. | TVP KOBIETA | 22:25



Nick (Jim Broadbent) i Meg (Lindsay Duncan) zmagają się z rutyną w związku z trzydziestoletnim stażem. Małżonkowie wyjeżdżają na weekend do Paryża, gdzie spędzili miesiąc miodowy. 105 min

Wielka Brytania/Francja 2013. Reż. Roger Michell. Wyk. Lindsay Duncan, Jim Broadbent, Igor Gotesman i inni

Mroczny rycerz

SENSACYJNY | TVN FABUŁA | 20:00



W Gotham City pojawia się geniusz zbrodni – Joker (Heath Ledger). Grozi, że jeśli Batman (Christian Bale) nie ujawni swojej prawdziwej tożsamości, każdego dnia będą ginąć kolejni niewinni ludzie. 190 min

USA/Wielka Brytania 2008. Reż. Christopher Nolan. Wyk. Christian Bale, Heath Ledger, Aaron Eckhart i inni

Kod da Vinci

THRILLER | POLSAT FILM | 21:00



Profesor Langdon (Tom Hanks) bada sprawę śmierci kustosza Luwru. Pomaga mu wnuczka zabitego (Audrey Tautou). Wpadają na trop pilnie strzeżonego sekretu z początków chrześcijaństwa. 185 min

USA 2006. Reż. Ron Howard. Wyk. Tom Hanks, Audrey Tautou, Ian McKellen, Jean Reno, Paul Bettany i inni

Witajcie w dżungli

PRZYGODOWY | POLSAT | 22:20



Beck (Dwayne Johnson) ma odnaleźć w Brazylii syna mafiosa, Travisa (Seann William Scott). Chłopak szuka tam cennego posążka, w czym pomaga mu tajemnicza Mariana (Rosario Dawson). 135 min

USA 2003. Reż. Peter Berg. Wyk. Dwayne Johnson, Seann William Scott, Rosario Dawson, Jon Gries i inni

Lamborghini: Człowiek, który stworzył legendę

BIOGRAFICZNY | C+ PREMIUM | 21:00



Lata 60. XX wieku. Ferruccio Lamborghini (Frank Grillo) rzuca wyzwanie imperium Enzo Ferrariego (Gabriel Byrne). Z ekipą fachowców chce skonstruować wyjątkowy samochód. 95 min

USA/Włochy 2022. Reż. Bobby Moresco, Robert Moresco. Wyk. Frank Grillo, Gabriel Byrne i inni

Pompeje

KATASTROFICZNY | TVP 1 | 21:20



Gladiator Milo (Kit Harington) zostaje wysłany na igrzyska do Pompejów. Chce zemścić się na senatorze (Kiefer Sutherland), który zamordował jego bliskich. W tym czasie daje o sobie znać potężny Wezuwiusz... 115 min

Kan./Niem./USA 2014. Reż. Paul W.S. Anderson. Wyk. Kit Harington, Emily Browning, Jessica Lucas i inni

Chłopaki też płaczą

KOMEDIA ROMANT. | TVN | 22:20



Muzyk Peter (Jason Segel) leci na Hawaje, by wyleczyć złamane serce. Na miejscu odkrywa, że w tym samym hotelu zatrzymała się jego eks, Sarah (Kristen Bell), wraz z nowym partnerem. 145 min

USA 2008. Reż. Nicholas Stoller. Wyk. Jason Segel, Kristen Bell, Mila Kunis, Russell Brand, Bill Hader i inni

Wojna światów

THRILLER SF | TVN 7 | 20:00



Kosmici atakują Ziemię. Robotnik Ray (Tom Cruise) robi, co w jego mocy, by ocalić córkę i syna. We troje wyruszają w niebezpieczną podróż. Po drodze mijają tłumy uciekinierów i zrujnowane domy. 150 min

USA 2005. Reż. Steven Spielberg. Wyk. Tom Cruise, Dakota Fanning, Justin Chatwin, Miranda Otto i inni

Wygrać marzenia

OBYCZAJOWY | POLSAT | 20:05



Maks (Józef Pawłowski) to mistrz snowboardu. Jego karierę przerywa nagła kontuzja. Chłopak odzyskuje sens życia dzięki pianistce Shu (Selina Lo). Dziewczyna motywuje go do walki o marzenia. 170 min

Polska/Węgry 2022. Reż. Piotr Fiedziukiewicz. Wyk. Józef Pawłowski, Sebastian Fabijański, Selina Lo i inni

Rzeka tajemnic

DRAMAT SENS. | WARNER TV | 21:20



Jimmy (Sean Penn), Dave (Tim Robbins) i Sean (Kevin Bacon) spotykają się po 25 latach. Córka pierwszego z nich została zabita. Śledztwo prowadzi Sean. Dowody wskazują, że sprawcą jest Dave. 130 min

USA 2003. Reż. Clint Eastwood. Wyk. Sean Penn, Kevin Bacon, Laura Linney, Tim Robbins, Tom Guiry i inni

PONIEDZIAŁEK



SENSACYJNY
TVN 7 | 20:00

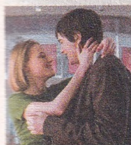
Miami Vice

Policjanci Sonny Crockett (Colin Farrell) i Ricardo Tubbs (Jamie Foxx) rozpracowują gang narkotykowy. Przenikają w szeregi grupy. Żeby dotrzeć do szefa organizacji, stróże prawa transportują nielegalny towar na południe Florydy. Walcząc z półświatkiem, powoli sami stają się jego częścią. **170 min**

USA/Niemcy/Paragwaj/Urugwaj 2006. Reż. Michael Mann. Wyk. Colin Farrell, Jamie Foxx, Gong Li, Naomie Harris, Ciarán Hinds, Justin Theroux, Tom Towles i inni

21

SENSACYJNY | POLSAT FILM | 21:00



Ben (Jim Sturgess) dołącza do grupy genialnych matematyków. Podopieczni profesora Rosy (Kevin Spacey) wykorzystują swoje zdolności w kasynach w Las Vegas, stając się mistrzami hazardu. **155 min**

USA 2008. Reż. Robert Luketic. Wyk. Jim Sturgess, Kevin Spacey, Laurence Fishburne, Aaron Yoo i inni

Kingsman: Tajne służby

KOMEDIA SENS. | POLSAT | 21:05



Agent Hart (Colin Firth), członek elitarnej siatki szpiegowskiej, zostaje mentorem Eggsy'ego (Taron Egerton). Razem muszą pokrzyżować plany szalonego bogacza (Samuel L. Jackson). **170 min**

Wlk. Bryt. 2014. Reż. Matthew Vaughn. Wyk. Colin Firth, Taron Egerton, Samuel L. Jackson, Mark Strong i inni

Uziemieni

KOMEDIA | TVP KOBIETA | 22:25



Byli małżonkowie, Valérie (Valérie Bonneton) i Alain (Dany Boon), wybierają się do Grecji na ślub córki. Są zmuszeni odbyć wspólną podróż, która dla obojga staje się prawdziwym koszmarem. **105 min**

Francja/Belgia 2013. Reż. Alexandre Coffre. Wyk. Valérie Bonneton, Dany Boon, Denis Ménochet i inni

WTOREK



KOMEDIA
POLSAT FILM | 18:45

Poznaj mojego tatę

Greg (Ben Stiller) chce się oświadczyć Pam (Teri Polo). Jej ojciec Jack (Robert De Niro) próbuje udowodnić, że nie jest on dobrym kandydatem na męża. Nieoczekiwanie Greg poznaje tajemnicę przyszłego teścia. **135 min**

USA 2000. Reż. Jay Roach. Wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Teri Polo, Blythe Danner, Nicole DeHuff, Jon Abrahams, Owen Wilson, Thomas McCarthy i inni

Męska gra

DRAMAT OBYCZ. | WARNER TV | 20:00



Tony D'Amato (Al Pacino) jest trenerem drużyny futbolowej Miami Sharks. W zespole widoczny jest kryzys formy, co powoduje konflikt z nastawioną na zysk właścicielką klubu, Christiną (Cameron Diaz). **180 min**

USA 1999. Reż. Oliver Stone. Wyk. Al Pacino, Cameron Diaz, Dennis Quaid, James Woods, Jamie Foxx i inni

Sonata

DRAM. BIOGRAF. | TVP KOBIETA | 22:25



Cierpiący na niedosłuch Grzegorz Płonka (Michał Sikorski), który przez lata był błędnie zdiagnozowany, ujawnia talent muzyczny. Jego wielkim marzeniem jest zagranie utworu Beethovena. **130 min**

Polska 2021. Reż. Bartosz Blaschke. Wyk. Michał Sikorski, Małgorzata Foremniak, Łukasz Simlat i inni

Sahara

PRZYGODOWY | TVN | 22:40



Dirk (Matthew McConaughey) i Al (Steve Zahn) przemierzają Afrykę w poszukiwaniu skarbu. Próbują także pomóc dr Rojas (Penélope Cruz), która bada przyczyny epidemii dziesiątkującej ludność. **145 min**

USA/Hiszp./Niem./Wlk. Bryt./Fr. 2005. Reż. Breck Eisner. Wyk. Matthew McConaughey, Steve Zahn i inni

ŚRODA



KOMEDIA
POLSAT | 21:05

Agentka

Susan Cooper (Melissa McCarthy) pracuje w CIA jako analityk i wspiera kolegę (Jason Statham), który działa w terenie. Kiedy jej partner, doświadczony agent, zostaje rozpracowany, kobieta decyduje się osobiście wziąć udział w akcji. Usiłuje udaremnić niecne plany handlarzy bronią. **160 min**

USA 2015. Reż. Paul Feig. Wyk. Melissa McCarthy, Jason Statham, Rose Byrne, Jude Law, Raad Rawi, Jessica Chaffin, Miranda Hart, Katie Dippold i inni

Wielkie oczy

DRAMAT BIOGRAF. | ALE KINO+ | 18:15



Lata 50. XX w. Malarka Margaret (Amy Adams) poślubia Waltera (Christoph Waltz). Mężczyzna otwiera galerię sztuki, w której sprzedaje obrazy żony jako swoje. W kobiecie narasta sprzeciw. **115 min**

USA/Kanada 2014. Reż. Tim Burton. Wyk. Amy Adams, Christoph Waltz, Danny Huston, Krysten Ritter i inni

Godziny – wyścig z czasem

DRAMAT OBYCZAJOWY | TVP 1 | 21:10



Rok 2005, Nowy Orlean. Do szpitala zbliża się huragan. Nolan (Paul Walker), ojciec noworodka, nie zgadza się na ewakuację. Wie, że córeczka nie przeżyje bez respiratora. Czeka go konfrontacja z żywiołem. **105 min**

USA 2013. Reż. Eric Heisserer. Wyk. Paul Walker, Nancy Nave, Genesis Rodriguez, Shane Jacobsen i inni

Świat w ogniu

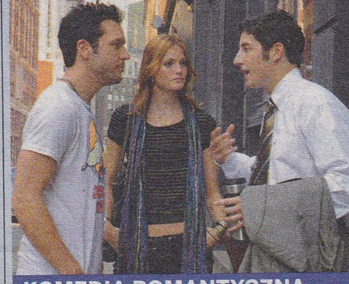
SENSACYJNY | TVN | 22:40



Prezydent USA Trumbull (Morgan Freeman) pada ofiarą zamachu. O zorganizowanie ataku zostaje posądzony agent Mike Banning (Gerard Butler). Mężczyzna próbuje dowieść swojej niewinności. **140 min**

USA 2019. Reż. Ric Roman Waugh. Wyk. Gerard Butler, Frederick Schmidt, Danny Huston, Piper Perabo i inni

CZWARTEK



KOMEDIA ROMANTYCZNA
TV PULS | 22:10

Dziewczyna mojego kumpla

Tank (Dane Cook) umawia się z ekspartnerkami swoich klientów. Traktuje je arogancko, by skruszone wróciły do byłych chłopaków. Metoda działa do czasu, gdy uwodziciel spotyka piękną i pełną temperamentu Alexis (Kate Hudson). **135 min**

USA 2008. Reż. Howard Deutch. Wyk. Dane Cook, Kate Hudson, Alec Baldwin, Jason Biggs, Diora Baird, Lizzy Caplan, Riki Lindhome, Mini Anden, Faye Grant i inni

Pan doskonały

KOMEDIA | TVN 7 | 20:00



Martha (Anna Kendrick) rozstaje się z niewiernym chłopakiem. Gdy poznaje Francisa (Sam Rockwell), sądzi, że w końcu znalazła ideał. Okazuje się jednak, że nowy wybranek jest płatnym zabójcą. **130 min**

USA 2015. Reż. Paco Cabezas. Wyk. Sam Rockwell, Anna Kendrick, Tim Roth, James Ransone i inni

C'mon C'mon

DRAMAT OBYCZ. | ALE KINO+ | 20:10



Nowojorski dziennikarz Johnny (Joaquin Phoenix) jest zmuszony zająć się swoim siostrzeńcem Jessem (Woody Norman). Zabiera chłopca w podróż po kraju. Z czasem rodzi się między nimi silna więź. **135 min**

USA 2021. Reż. Mike Mills. Wyk. Joaquin Phoenix, Gaby Hoffmann, Woody Norman, Scoot McNairy i inni

Skąd wiesz?

KOMEDIA | POLSAT | 21:05



Lekkoduch Matty (Owen Wilson) spotyka się z Lisą (Reese Witherspoon). Gdy zaczyna dostrzegać jej wyjątkowość, na horyzoncie pojawia się rywal, przedsiębiorca George (Paul Rudd). **150 min**

USA 2010. Reż. James L. Brooks. Wyk. Paul Rudd, Reese Witherspoon, Owen Wilson, Jack Nicholson i inni


Budzyński przekonuje się, że Dima nie jest jego rywalem. Obaj zgodnie opiekują się Nadią.

U Marty zjawiają się jednocześnie jej dwaj byli mężowie.


Kama odkrywa, że jest w ciąży. Mówi o tym tylko siostrze...



TVP 2 20:55

M jak miłość

Kasia angażuje się w pomoc Justynie. Siostry w końcu się godzą. Mecenas Rotkiewicz kontynuuje prywatne śledztwo w sprawie śmierci swoich bliskich. Wpada na ważny trop.

PO 1778 Kama odkrywa, że jest w ciąży. Mimo że prosi siostrę o dyskrecję, Ania od razu mówi o tym Marcinowi. Mężczyzna na nowo zbliża się do tancerki, ona jednak postanawia wyjechać. Justyna zostaje skazana na dwa lata więzienia. Budzyński składa wniosek o odroczenie wykonania kary. Kasia w końcu przyjmuje siostrę pod swój dach. 60 min

WT 1779 Magda wyjeżdża z Maćkiem do Londynu. Budzyński wspiera Dimę w opiece nad Nadią i w końcu zaprzyjaźnia się z Ukraińcem. Ania wyprowadza się z domu. Prosi byłego ojczyma, by wsparł Martę. Nie wie, że matka umówiła się już z Jackiem. Obaj byli mężowie spotykają się u prawniczki. Rotkiewicz wpada na ślad sprawcy wypadku. 60 min


...Ania nie dotrzymuje jednak słowa i zdradza sekret Marcinowi.


Olga wmawia Konradowi, że kiedyś łączyło ich uczucie. Ma w tym swój cel.

TVP 1 18:25

Leśniczówka

Kasia zyskuje kolejną rywalkę do serca męża. Kuba wyciąga od matki pieniądze.

PT 825 Relacje między Edytką a Henrykiem poprawiają się, co przeszkadza Arturowi. Dochodzi do kłótni. Kasia zauważa, że Magda wciąż jest dla Jacka ważna. 35 min

PO 826 Ewelina i Konrad pracują do późna. Rankiem zastaje ich razem Kurek. Jacek chce znaleźć sobie hobby. Misia urządza scenę na spotkaniu z Matyskiem. 35 min

WT 827 Lilia wyrzuca córce, że niszczy każdy jej związek. Marianna cieszy się życiem celebrytki. Olga opowiada Konradowi o uczuciu, które rzekomo ich łączyło. Prosi o przysługę. 35 min

ŚR 828 Ewelina uważa, że Olga zamierza uwieść Lesińskiego. Kuba przyjeżdża taksówką i prosi mamę, by zapłaciła za kurs. 35 min

CZ 829 Janusz i Tamara coraz bardziej mają się ku sobie. Aniela mówi Kasi, że widziała Konrada w towarzystwie Olgi. 35 min


Jacek nie potrafi ukryć, że Magda wciąż nie jest mu obojętna.



➲ Wbrew radom siostry Hubert nie rezygnuje z relacji z Asią. Ich dzieci też świetnie się dogadują.

Barwy szczęścia

Natalia chce towarzyszyć Cezaremu w wyprawie do Indii. Aleks poznaje wyniki egzaminu ośmoklasisty. Ma duże szanse, by dostać się do wymarzonego liceum. Damian oświadcza się Beacie.

PT 2933 Natalia składa Klemensowi propozycję. Chce, by został jej wspólnikiem i przejął prowadzenie kancelarii na czas jej wyjazdu z Cezarym do Indii. 40 min

PO 2934 Kasia spotyka się u Basi z Agnieszką, dzięki której poznaje historię swojej rodziny. Agata dostaje nową pracę. Świętuje sukces z Ignacym i bliskimi. 35 min

WT 2935 Hubert i Asia spędzają razem noc. Postępowanie brata niepokoi Agatę. Dziewczyna uważa, że będzie miał problemy podczas rozwodu. Aleks świetnie wypada na egzaminie. 35 min

ŚR 2936 Właściciel lokalu, w którym mieści się Feel Good, podnosi czynsz. Po podpisaniu umowy, nagle traci przytomność. 35 min

CZ 2937 Beata przyjmuje oświadczyny Damiana. Stefaniak umiera. Syn interesuje się jego dokumentami. Basia opuszcza Artura. 40 min



➲ Przyszły tata chce się przekonać, czy partnerka go nie oszukała.

Pierwsza miłość

Anka pragnie odzyskać uczucie Białego. Seweryn zabija terroryzującego Wadlewo Kazana. Wstawia się za nim cała wieś. Romantyczny wyjazd Kingi i Janka kończy się fiaskiem.

PT 3746 Tomek i Jolka czekają na wyniki testów na ojcostwo. Kacper i Marysia myślą o zamieszkaniu razem. Boją się reakcji Julki. Michał poprawia niedoróbki w apartamencie Borysa. Dokonuje ciekawego odkrycia. 50 min

PO 3747 Białego odwiedza Anka, która właśnie wróciła z Londynu. Okazuje się, że jej uczucia do niego nie wygasły. Seweryn konfrontuje się z Kazanem. Ma to tragiczne skutki. 50 min

WT 3748 Kinga i Janek cieszą się wspólnym pobytem w SPA. Okazuje się, że nie tylko oni wybrali to miejsce na romantyczny wypad. Próbują się uwolnić od natrętnych towarzyszy. Kacper prosi Bartka o radę. 50 min

ŚR 3749 Arek jest coraz bardziej zazdrosny o Martę. Sądzi, że Piotrek próbuje odbić mu dziewczynę. Seweryn przyznaje się do zabójstwa Kazana. Wspierają go mieszkańcy Wadlewa. 50 min

CZ 3750 Laura wytyka córce, że sama storpedowała związek z Kamilem. Anka pragnie odzyskać byłego chłopaka. Lucynka chce pomóc Robertowi. Decyduje się na ryzykowny krok. 50 min


➲ Iga i Sławek znajdują kluczowe dowody w prowadzonej sprawie.

TVN 20:15

Na Wspólnej

Eliza pragnie sama wymierzyć sprawiedliwość napastnikowi. Roma zostaje zdemaskowana.

PO 3764 Taksówkarz, który skrzywdził Elizę, ma alibi. Marta oddaje Darkowi zapisy rozmów Romy. Potwierdzają one, że to ona jest stalkerem. 40 min

WT 3765 Ochrona wyprowadza awanturującą się Lenarską z budynku telewizji. Eliza z Luśką planują prowokację. Do zamówionej przez nie taksówki wsiada jednak inna pasażerka. Bergowie ruszają w pościg. 40 min

ŚR 3766 W piwnicy sąsiadki zabitej prostytutki zostają odkryte rzeczy ofiary. Przybysz i Dziedzic znajdują pendrive z nagraniami klientów dziewczyny. Martyna trafia na trudnego kursanta. Wojtek żąda, żeby go przeprosiła. 40 min

CZ 3767 Mania traci przytomność w szkole. Jej mama dowiaduje się, że młodzież z klasy nastolatki została przyłapana na piciu alkoholu. 40 min


➲ W wakacyjnym kurorcie o mały włos dochodzi do tragedii.

TVP 2 20:55

Na dobre i na złe

Mario stawia na szali swoje życie, by ratować żonę.

ŚR 908 Zmagająca się w ciąży z problemami zdrowotnymi Olena wyznaje Michałowi, że nie jest w Polsce szczęśliwa. Do Leśnej Góry przyjeżdża specjalista od medycyny militarnej, profesor Wolski. Gość wymaga pilnej operacji. Przed zabiegiem wspomina Falkowiczowi o nowej ukochanej, z którą stara się o grant na badania. Chirurg uświadamia sobie, że chodzi o oszustkę Sarę, przez którą stracił oszczędności. W czasie podróży poślubnej Blanka i Mario stają się świadkami wypadku małej Basi. Ratują tonącą w basenie dziewczynkę. Pomaga im niejaki Sergiusz Poznański, który zaprasza później nowożeńców na obiad. Nie jest to jednak turysta, a współpracujący z mafią biznesmen, u którego Milewski zamówił towar. Nie wiedział, że ceną za dostawy ma być Blanka. Spotkanie ma tragiczny finał. 60 min



TVP 1 20:20

Komisarz Alex 20

SO ODC. 246 Sprzedawczyni w butiku znajduje zwłoki koleżanki z odrażającą maską na twarzy. Marta przed laty prowadziła śledztwo w podobnej sprawie. Mordercą okazał się wtedy związany z subkulturą inceli Daniel. Policjanci dowiadują się, że ofiara była prześladowana przez natrętnego adoratora. Gutek wpada na nowy trop, przeglądając internetowe fora. Uwagę funkcjonariusza i jego kolegów zwraca pisarz Różycki. 60 min



TVP 1 20:20

Zatoka szpiegów

ND ODC. 5 Franz zdradza ojcu, że pracuje dla aliantów. Prosi rodzica o pomoc w sabotowaniu prób torped samonaprowadzających. Aby Kurkowski dołączył do tajnego programu, przekonuje Engela, że inżynier świetnie zna fragment zatoki, gdzie odbywają się testy nowej broni. Przy okazji dowiaduje się, że Lotta jest poszukiwana w związku ze śmiercią Kurta. Dziewczyna popełnia samobójstwo, gdy zostaje odnaleziona przez SS. 60 min



TVP 1 20:30

Korona królów. Jagiellonowie

PO-ŚR ODC. 127-129 Władysław przyjmuje czeską koronę, lecz proponuje oddanie jej Witoldowi. Zbigniew Oleśnicki i Jan Hińcza w imieniu króla proszą o rękę księżniczki Holszańskiej. Wszyscy są przekonani, że chodzi o najstarszą z nich, Wasylisę. Sonka z kolei marzy o oświadczynach podskarbiego. Husyci biorą do niewoli Zawiszę i Femkę. Rycerz zostaje oskarżony o szpiegostwo. 40 min



TVN 21:35

Lipowo. Zmowa milczenia

PO ODC. 5 Danielowi i Weronice udaje się obezwładnić strzelca, który grasował na festynie. Pisarka podejrzewa, że Ziętar ma coś wspólnego ze zniknięciem Majki. Próbuje znaleźć dowody jego winy. Przypadkowo odkrywa sekret Pawła. Policjant stawia sobie za cel zniszczenie wścibskiej koleżanki. Blanka ogłasza dobrą nowinę – wkrótce ona i Senior Kojarski zostaną rodzicami. 65 min

TVP 1 16:05

Dziedzictwo



PT-CZ 207-211 Seher, zamiast wyznać Yamanowi miłość, mówi mu, jak bardzo została zraniona. Selim decyduje się na wyjazd. Frat wprowadza się do Alego. Bora manipuluje Neslihan. Ikbal przejmuje przesyłkę z fałszywymi dokumentami. 55 min

TVP 2 17:15

Zakazany owoc



PT-CZ 398-402 Ender, tak samo jak Dogan, inscenizuje strzelaninę. Rozstaje się też z Cagatayem. Cetin stara się upozorować wypadek i doprowadzić do śmierci Ekina. Z kolei Emir nie ustaje w staraniach wyswatania Canera z Gamze. 55 min

TVP 1 17:55

Klan



PT-CZ 4271-4275 Heniutka przekonuje Bolka, aby sam pojechał na premierę spektaklu Weroniki. Alina sugeruje Elżbiecie, że Jerzy powinien skonsultować się z kardiologiem. Milda reaguje emocjonalnie na widok córki. Gustaw ucieka ze ślubu. 30 min

TVP 2 18:45

Akacjowa 38



PT-CZ 296-301 W grobach Manuel i Germana nie ma ciał. Po wyjściu z więzienia Cayetana planuje zemstę na inspektorze Mauro. Ten trafia na ślad tajemniczej dziewczynki z fotografii. Víctor kupuje pierścionek zaręczynowy dla Marii Luisy. 50 mi

TVP 1 15:20

Dom



ND 1 Rok 1945. Mieszkańcy warszawskiej kamienicy starają się zapomnieć o tragicznych przejściach okresu okupacji. Schronienia w stolicy szuka posądzony o dezercję i zdradę Andrzej Talar, były partyzant. Po drodze poznaje Basię. 100 min

TVN 20:00

Czarnobyl



ND 5-OST. Ulana, Borys i Walerij, w obliczu bierności działaczy partyjnych i ich lekceważącej postawy wobec nauki, decydują się ujawnić prawdę o wybuchu reaktora jądrowego. Stawiają na szali nie tylko swoją reputację, ale i życie. 105 min

TVP 2 21:10

Bardotka



ND 4 Śmierć ukochanego dziadka jest dla Brigitte ciosem. Na szczęście niebawem zaczynają się zdjęcia do filmu „Babette idzie na wojnę", gdzie ma wystąpić u boku Jacques'a Charriera. 22-letni aktor zakochuje się w niej bez pamięci. 70 min

TVP 2 21:55

Na sygnale



PO-ŚR 525-527 Perkusista zespołu rockowego w trakcie koncertu zaczyna skarżyć się na silny ból ręki. Badanie potwierdza zawał. Ugodzony podczas interwencji w brzuch Nowy potrzebuje pilnej pomocy. Britney i Piotr walczą o życie kolegi. 35 mi

TVP 2 23:10

Stulecie Winnych 2



PO-ŚR 15-17 Kazia i Władek są świadkami śmierci syna sąsiadów. Ania przyjmuje oświadczyny Kazimierza. Po ślubie zamieszkuje w Warszawie. Kiedy w stolicy powstaje getto, jej mąż wpada na pomysł biznesu. Irena znika bez śladu. 45 min

ALE KINO+ 20:10

Crossfire



ŚR 1, 2 Była policjantka Jo wypoczywa z bliskimi na Wyspach Kanaryjskich. Jej małżeństwo z Jasonem przechodzi kryzys. Problemy rodzinne schodzą na dalszy plan, gdy w hotelu zjawiają się uzbrojeni napastnicy, którzy celują do turystów. 120 min

TVP 1 20:35

Ojciec Mateusz 30



CZ 386 Natalia zmaga się z trudami więziennego życia. Bebzon zgadza się ją chronić. Nocul i jego koledzy usiłują zdobyć listę pasażerów pechowego lotu. Liczą, że wśród nich jest prawdziwy przemytnik. Aresztują pewnego tancerza. 55 min

TVP 2 21:40

Dom pod Dwoma Orłami



CZ 6 17 września Związek Sowiecki napada na Polskę. W nocy Zofię budzi walenie do drzwi. Szablewska ma niewiele czasu na spakowanie rzeczy. Wraz ze Zbyszkiem i bliźniętami zostaje w bydlęcym wagonie wywieziona w głąb ZSRR. 50 m

POMAGANIE
JEST NATURALNE
JAK ODDYCHANIE!

Kup kultową czapkę, która pomaga.

Cały przychód* z jej sprzedaży wesprze 32. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.



HIT SEZONU!

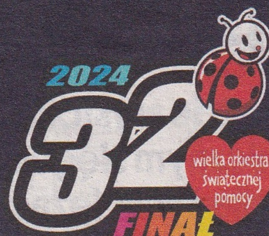
Dla dzieci i dorosłych

TYLKO w Biedronce

14,99 /szt.



SPONSOR GŁÓWNY



Oferta obowiązuje od 2.01 do 28.01.2024 r. Produkty dostępne do wyczerpania zapasów.
*Z wyłączeniem VAT.

Tego zapewne nie wiedzieliście



ZAWSZE DUŻO PRACOWAŁA, A WYCHOWANIE DZIECI SPOCZYWAŁO GŁÓWNIE NA JEJ BARKACH. Mimo to potrafiła utrzymać świetny kontakt z córkami – Karoliną Wajdą i Wiktorią Padlewską. – Nigdy nie podniosłam na nie głosu, wystarczyło moje spojrzenie, żeby wszystko zrozumiały. Nigdy nie kłamały. Ta relacja między nami do dziś jest bardzo bliska – opowiadała w jednym z wywiadów. I nie były to czcze słowa. Ci, którzy znają aktorkę, przyznają, że dla córek zrobiłaby wszystko.



Chyba żadna inna polska aktorka nie nadawała się tak idealnie do roli Izabeli Łęckiej w ekranizacji „Lalki" jak ona. Pochodzenie dało o sobie znać!

Beata Tyszkiewicz

Niepokorna arystokratka

Jak każda arystokratka może się pochwalić drzewem genealogicznym sięgającym korzeniami wiele wieków wstecz. Nie spędziła życia, leżąc i pachnąc. Choć już jako nastolatka była niepokorna i sprawiała kłopoty nauczycielom, odniosła wielki sukces zawodowy.

Nie każdy może się pochwalić tym, że urodził się w królewskim pałacu. Beata Tyszkiewicz może. Potomkini arystokratycznego rodu, hrabianka, mogła liczyć na dostanie życie. Tyle że był to rok 1938 i nad polską zbierały się czarne chmury. – Moje wczesne dzieciństwo, beztroskie, zapowiadające najszczęśliwsze życie na świecie, wydaje mi się po latach trochę nierealne, jak z literatury lub filmu – wspominała po latach. Po powstaniu jej ojciec trafił do niewoli, a po wojnie nie zdecydował się na powrót do kraju – wkrótce założył drugą rodzinę w Wielkiej Brytanii. Matka przyszłej aktorki sama więc musiała wychować ją i jej młodszego brata. Bywało więc bardzo ciężko.

Posągowo piękna i z wrodzoną elegancją świetnie nadawała się do ról arystokratek i szlachcianek.



Jako jurorka w „Tańcu z gwiazdami" pokazała inną twarz. Czasem zaklęła, zażartowała. Zawsze też zawyżała swoje oceny, co uczestnicy doceniali.

FOT.: FORUM< EAST NEWS

Szkolne kłopoty

Jej pochodzenie, obcowanie od najmłodszych lat z ludźmi pełnymi dumy i elegancji mogłyby wskazywać na to, że i ona rośnie na damę. I wyrosła, ale na bardzo nowoczesną damę, która pali, przeklina i potrafi sama zadbać o rodzinę. Jako nastolatka podjęła naukę w elitarnym gimnazjum im. Narcyzy Żmichowskiej. Nie podobało jej się tam. – Ujrzałam sześćset ułożonych panienek, które – trzymając się za ręce – snuły się na pauzach po wyfroterowanych korytarzach – wspominała. Długo miejsca w tej szkole nie zagrzała, gdyż zaproponowano jej rolę w filmowej adaptacji „Zemsty". Zadebiutowała na ekranie, ale ucierpiała na tym nauka – miała na świadectwie jedenaście dwój i nie dość, że nie zdała do następnej klasy, to usunięto ją ze szkoły. Edukację kontynuowała w liceum z internatem prowadzonym przez siostry niepokalanki w Szymanowie. Do matury dobrnęła, ale jej nie zdała. Przyjęto ją jednak do warszawskiej PWST i pozwolono zdać egzamin dojrzałości eksternistycznie.

Bez szczęścia w miłości

Długo w szkole teatralnej miejsca nie zagrzała. Wyrzucono ją, gdyż... reklamowała maseczki kosmetyczne. I może dobrze, gdyż dzięki temu mogła bez przeszkód grać w filmach i pracować nad swoją karierą, w czasie gdy jej rówieśniczki studiowały. W latach 60. niemal nie schodziła z planu filmowego. Wtedy też poznała Andrzeja Wajdę. Zagrała epizod w jego „Samsonie", ale reżyser był nią zachwycony i gdy trzy lata później kompletował obsadę „Popiołów", natychmiast pomyślał o Beacie. Romans, który od dawna wisiał w powietrzu, szybko stał się faktem. Jednak, jak aktorka sama później przyznała, była za młoda, by docenić to, co miała. Doszło więc do rozwodu. Jeszcze dwa razy wychodziła za mąż i dwa razy się rozwodziła. I tak największą miłością jej życia stały się córki – Karolina i Wiktoria. BS

PANNA KLARA



MIAŁA 16 LAT, GDY W JEJ SZKOLE POJAWIŁ SIĘ ASYSTENT REŻYSERA ANTONIEGO BOHDZIEWICZA, KTÓRY SZUKAŁ DZIEWCZYNY WYGLĄDAJĄCEJ JAK PANIENKA ZE SZLACHECKIEGO DWORKU. Tak Beata Tyszkiewicz dostała rolę Klary w filmie „Zemsta". Nie zdała przez to do następnej klasy, ale dowiedziała się, co chce robić w przyszłości. I rzeczywiście już wkrótce była rozchwytywana aktorką.

Kalendarz kibica

Piątek 2 lutego

10:00 **Tenis** – Puchar Davisa – mecz: Uzbekistan – Polska POLSAT SPORT
11:45 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody Pucharu Świata w Chamonix – zjazd mężczyzn EUROSPORT 1
17:20 **Koszykówka mężczyzn** – ORLEN Basket Liga – mecz: Muszynianka Domelo Sokół Łańcut – Dziki Warszawa POLSAT SPORT EXTRA
17:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga – mecz: PGE GiEK Skra Bełchatów – Indykpol AZS Olsztyn POLSAT SPORT
20:55 **Piłka nożna** – Liga francuska – mecz: RC Strasbourg – Paris Saint-Germain CANAL+ SPORT 5

Sobota 3 lutego

14:50 **Piłka ręczna mężczyzn** – ORLEN Superliga – mecz: Grupa Azoty Unia Tarnów – Industria Kielce POLSAT SPORT EXTRA
16:00 **Skoki narciarskie** – Zawody Pucharu Świata w Willingen TVN, EUROSPORT 1
17:30 **Siatkówka kobiet** – TAURON Liga – mecz: Grot Budowlani Łódź – PGE Rysice Rzeszów POLSAT SPORT
18:25 **Piłka nożna** – Liga hiszpańska – mecz: CD Alavés – FC Barcelona ELEVEN SPORTS 1
19:55 **Piłka nożna** – Liga holenderska – mecz: AFC Ajax Amsterdam – PSV Eindhoven POLSAT SPORT EXTRA
20:55 **Piłka nożna** – Liga hiszpańska – mecz: Girona FC – Real Sociedad CANAL+ SPORT
20:55 **Piłka nożna** – Liga francuska – mecz: FC Nantes – RC Lens CANAL+ SPORT 2
00:00 **Koszykówka mężczyzn** – NBA – mecz: Philadelphia 76ers – Brooklyn Nets CANAL+ SPORT

Niedziela 4 lutego

14:00 **Tenis** – Turniej WTA w Linzu – mecz finałowy gry pojedynczej CANAL+ SPORT 2
14:45 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga – mecz: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Asseco Resovia Rzeszów POLSAT SPORT
14:55 **Piłka nożna** – Liga angielska – mecz: Manchester United FC – West Ham United FC CANAL+ SPORT
16:10 **Skoki narciarskie** – Zawody Pucharu Świata w Willingen TVN, EUROSPORT 1
17:20 **Koszykówka mężczyzn** – ORLEN Basket Liga – mecz: Legia Warszawa – Arged BM Stal Ostrów Wielkopolski POLSAT SPORT EXTRA
20:00 **Snooker** – Turniej German Masters – mecz finałowy EUROSPORT 1
20:40 **Piłka nożna** – Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Juventus FC ELEVEN SPORTS 1
20:55 **Piłka nożna** – Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Atletico Madryt CANAL+ SPORT
21:30 **Koszykówka mężczyzn** – NBA – mecz: Washington Wizards – Phoenix Suns CANAL+ SPORT 2

Poniedziałek 5 lutego

17:00 **Siatkówka kobiet** – TAURON Liga – mecz: #VolleyWrocław – Grupa Azoty Chemik Police POLSAT SPORT
20:55 **Piłka nożna** – Liga angielska – mecz: Brentford FC – Manchester City FC CANAL+ SPORT
20:55 **Piłka nożna** – Liga hiszpańska – mecz: Rayo Vallecano – Sevilla FC CANAL+ SPORT 2

Wtorek 6 lutego

14:00 **Tenis** – Turniej WTA w Abu Zabi – mecz 1. rundy gry pojedynczej CANAL+ SPORT
17:15 **Lekkoatletyka** – ORLEN Copernicus Cup – Toruń 2024 POLSAT SPORT
19:55 **Koszykówka mężczyzn** – EuroCup – mecz: WKS Śląsk Wrocław – Turk Telekom Ankara POLSAT SPORT EXTRA
20:30 **Siatkówka mężczyzn** – Liga Mistrzów – rewanżowy mecz fazy play-off POLSAT SPORT

Środa 7 lutego

17:15 **Biathlon** – Mistrzostwa świata – Nowe Miasto na Morawach 2024 – sztafeta mieszana TVP SPORT
17:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga – mecz: Trefl Gdańsk – Bogdanka LUK Lublin POLSAT SPORT
17:50 **Piłka ręczna kobiet** – ORLEN Superliga Kobiet – mecz: EKS Start Elbląg – MKS URBIS Gniezno POLSAT SPORT EXTRA
20:55 **Piłka nożna** – Puchar Hiszpanii – mecz półfinałowy TVP SPORT

Czwartek 8 lutego

11:50 **Kolarstwo** – UAE Tour – 1. etap EUROSPORT 2
16:25 **Hokej** – Turniej prekwalifikacyjny do igrzysk olimpijskich w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo – mecz: Polska – Estonia TVP SPORT
17:50 **Piłka ręczna mężczyzn** – ORLEN Superliga – mecz: Energa Wybrzeże Gdańsk – ORLEN Wisła Płock POLSAT SPORT EXTRA
04:30 **Boks** – Walka o pas WBO World w Las Vegas – waga junior lekka: Teofimo Lopez – Jamaine Ortiz CANAL+ SPORT 2



Polacy w tym roku zagrają na MŚ elity po 21 latach przerwy. Na awans do IO czekają jeszcze dłużej – od 1992 roku.

TVP SPORT 16:25 CZ

Turniej prekwalifikacyjny do IO w Mediolanie i Cortinie d'Ampez[zo]

HOKEJ Choć kolejne zimowe igrzyska olimpijskie zostaną rozegrane dopiero w lutym 2026 roku, to już trwa walka, aby na nich wystąpić. O swój bilet do Włoch walczą również polscy hokeiści. Jeden z turniejów drugiej rundy prekwalifikacji zostanie rozegrany w Sosnowcu. Oprócz Biało-Czerwonych wystąpią w nim Estonia, Ukraina i Korea Południowa. Jedynie zwycięzca imprezy zachowa szanse na awans do IO. Natomiast ostatni etap kwalifikacji odbędzie się na przełomie sierpnia i września.



Polscy kibice liczą, że nasi reprezentanci spiszą się równie dobrze, jak w ubiegłorocznych mistrzostwach świata Dywizji 1. Wówczas wygrali cztery z pięciu spotkań i zapewnili sobie awan[s do] elity. Rozbudziło to nadzieje, że podopieczni trenera Roberta Kalabera równie skuteczni b[ędą] w kwalifikacjach do igrzys[k] olimpijskich. Jednak pr[zed] nimi bardzo trudna droga. Na początek imprezy zmierzą s[ię] z Estonią. Potem z rywalem, któreg[o] najbardziej obawiają – Ukrainą. Turniej zakończą starciem z K[oreą] Południową. 16[...]

TVN 16:00 S[...]

Puchar Świata w Willingen

SKOKI NARCIARSKIE Skoczkowie po przerwie na mistrzostwa świata w lotach wracają do rywalizacji w Pucharze Świata. Czeka ich rywalizacja na Mühlenkopfschanze. Do grona faworytów należy znakomicie dysponowany od początku tego sezonu Andreas Wellinger. Niemiec raz indywidualnie triumfował w Willingen, jednak miało to miejsce w 2017 roku. Jego groźnym rywalem będzie Anže Lanišek. Forma Słoweńca wyraźnie zwyżkuje i przesuwa się on w górę w klasyfikacji generalnej. Przed rokiem w pierwszym konkursie indywidualnym zajął drugie miejsce na podium. 120



Anže Lanišek wygrał w tym roku na skoczni w Ga-Pa.

Liga włoska: Inter Mediolan – Juventus FC



PIŁKA NOŻNA Starcie zespołów, które prawdopodobnie między sobą będą rozstrzygać rywalizację o scudetto. Choć walkę z nimi będzie próbował też nawiązać AC Milan. Inter Mediolan ma już na swoim koncie pierwsze w tym sezonie trofeum. Dwa tygodnie temu zdobył Superpuchar Włoch, pokonując w finale SSC Napoli. Spotkanie tych ekip w rundzie jesiennej zakończyło się remisem. 140 min

ELEVEN SPORTS 1 **20:40** ND

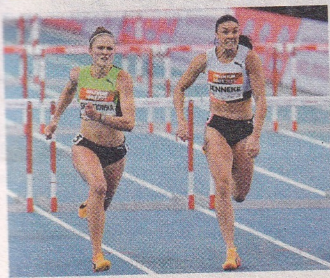
Liga hiszpańska: Real Madryt – Atletico Madryt



PIŁKA NOŻNA To już trzecie derby Madrytu w ciągu niespełna miesiąca. W styczniu Real i Atletico rywalizowały w Superpucharze Hiszpanii i Copa del Rey. Obydwa te mecze obfitowały w bramki i rozstrzygały się w dogrywkach. Każda z ekip wygrała po jednym spotkaniu. Co ciekawe, gole przypieczętowujące zwycięstwa w tych meczach strzelali rezerwowi. 130 min

CANAL+ SPORT **20:55** ND

ORLEN Copernicus Cup – Toruń 2024



LEKKOATLETYKA Dziesiąta, jubileuszowa edycja imprezy. Organizatorzy zaplanowali dwanaście konkurencji. Gwiazdą biegu na 60 metrów przez płotki powinna być Pia Skrzyszowska. Polka będzie miała silne rywalki, m.in. Reette Hurske (złotą medalistkę ubiegłorocznych HME na tym dystansie) i Tobi Amusan (mistrzynię olimpijską z Tokio na 100 m ppł.). 165 min

POLSAT SPORT **17:15** WT

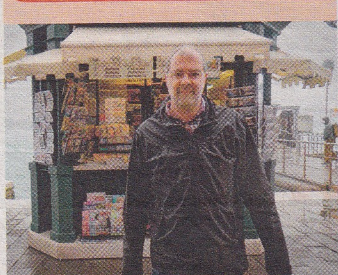


➔ Polakom zaledwie raz udało się wystąpić na najwyższym poziomie rozgrywek – w 2016 roku.

POLSAT SPORT **10:00** PT

Puchar Davisa: Uzbekistan – Polska

TENIS Stawką meczu w Taszkencie jest awans do Grupy Światowej I Pucharu Davisa. W polskiej kadrze powinien znaleźć się bardzo dobrze prezentujący się na początku 2024 roku Hubert Hurkacz. Formę potwierdził swoim występem w Australian Open. Brakuje mu zaledwie jednego startu w narodowych barwach, żeby zapewnić sobie udział w igrzyskach olimpijskich w Paryżu. 120 min



PLANETE+ 22:00 PT

Ratując Wenecję

REPORTAŻ Podnoszenie się poziomu morza zagraża historycznej zabudowie Wenecji. Zawarta w wodzie sól niszczy zabytki, krusząc zaprawę, kamień i cegły. Po latach planowania pobudowano kosztowny system zapór wokół miasta. Nadzieję na ocalenie zabytkowej perły Włoch upatruje się również w okalających ją bagnistych wysepkach. 60 min



ALE KINO+ 10:40 ND

Robert De Niro. W centrum uwagi

BIOGRAFIA Portret laureata dwóch Oscarów, który zapisał się w kinematografii kreacjami m.in. w „Taksówkarzu" i „Wściekłym byku". Twórcy zgłębią przeszłość artysty i pokażą, jak mistrzowsko oddaje emocje granych postaci. Wykorzystają fragmenty filmów i wywiadów. 70 min

BBC EARTH 11:00 ND





Wybrzeże Szkieletów to miejsce lwich łowów.

Największe na świecie lęgowisko żółwi zielonych znajduje się na wysepce Raine Island. Jego przyszłość jest zagrożona.

Planeta Ziemia 3

Świat przyrody na naszych oczach ulega coraz większym przeobrażeniom. Wyprawa do odległych zakątków planety pomaga zrozumieć, jak dzikie zwierzęta przystosowują się do nowych wyzwań.



Flamingi karaibskie chętnie gniazdują w lagunach meksykańskiego Jukatanu.

NATURA Kontynuacja legendarnej serii dokumentalnej, w której sir David Attenborough przybliża najdalsze zakątki globu. W ciągu pięciu lat twórcy odwiedzili 43 kraje na sześciu kontynentach. Wykorzystali pionierską technologię filmowania, by z różnych perspektyw pokazać, jak zmienia się planeta. Pierwszy odcinek zabierze widzów między innymi na owiane złą sławą Wybrzeże Szkieletów w Namibii. Tu najstarsza pustynia świata styka się z zimnymi wodami Atlantyku, a wygłodzone lwy polują na kolonię ptaków morskich. W lagunach meksykańskiego Jukatanu wody są bardzo zasolone. Mimo nieprzyjaznych warunków zjawiają się tu flamingi karaibskie. Ich potomstwo będzie musiało przetrwać tropikalne burze, które nadeszły przedwcześnie. Filmowcy odwiedzają też między innymi lęgowiska żółwi na Raine Island, kotiki afrykańskie na półwyspie Robberg i wybrzeża Arktyki, które na przestrzeni sezonów ulegają gwałtownej transformacji. Pokazują, jak przedstawiciele fauny walczą o przetrwanie w środowisku, które nieustanie się zmienia. 70 min



Tig uczy dzieci sztuki przetrwania w surowych warunkach.

Życie na Alasce

SPOŁECZEŃSTWO Rdzeni mieszkańcy Alaski żyją zgodnie z rytmem natury. Właśnie korzystają z nadejścia cieplejszych dni. Apassingokowie wybierają się do obozu odległego o ponad 110 km. Będą polować na ptaki i szukać kłów morsów. Marvin Agnot łowi ryby. Tig Strassburg buduje z dziećmi pomieszczenie, które ma uniemożliwić niedźwiedziom wejście do chaty. 60 min

NATIONAL GEOGR. 21:00 WT



BBC BRIT 22:00 ŚR

Sąsiadując z Putinem

REPORTAŻ Katya Adler podróżuje po krajach sąsiadujących z Rosją. Odwiedza m.in. Polskę i kraje bałtyckie. Podpatruje pracę grupy hakerów walczących z rosyjską dezinformacją. Śledzi białuchę arktyczną, wykorzystywaną rzekomo w celach szpiegowskich. Rozmawia z pilotem myśliwca. Każdy z etapów jej wędrówki przybliża konsekwencje rozpętanej przez Putina wojny. 65 min

Świąteczne wsparcie seniorów

od Fundacji Biedronki

Są takie miejsca, gdzie na święta patrzy się bez radości. Gdzie jest bieda, samotność lub po prostu zmartwienia związane z podupadającym zdrowiem. Ale są też takie, gdzie osoby starsze tryskają energią i humorem mimo sędziwego wieku. Wszędzie tam jest Fundacja Biedronki - w grudniu przygotowała ponad 32 tysiące paczek na święta dla mieszkańców ośrodków opieki, zorganizowała 100 wigilii dla samotnych osób starszych, chorych i ubogich oraz sfinansowała ponad 630 spotkań świątecznych dla seniorów z terenów wiejskich.

„Radosne Święta z Fundacją Biedronki"

Fundacja Biedronki przekazała prezenty dla seniorów przebywających w ośrodkach całodobowej opieki (m.in. domów pomocy społecznej, hospicjów, schronisk dla osób bezdomnych). Akcja objęła 387 placówek, które otrzymały produkty potrzebne do przygotowania 32 427 świątecznych paczek. W skład paczki świątecznej weszły: ciastka, miód, herbaty, kawa oraz kosmetyk.

„Danie Wspólnych Chwil"

W programie „Danie Wspólnych Chwil" Koła Gospodyń Wiejskich organizują dla seniorów cykliczne spotkania przy wspólnym stole. W grudniu miały one charakter świąteczny. W całym kraju w ostatnim miesiącu 2023 roku odbyło się ponad 630 wydarzeń, w których uczestniczyło ponad 18 tysięcy seniorów. To była dla nich okazja, by spotkać się z sąsiadami i wspólnie spędzić czas.



„Akcja kolacja"

W grudniu odbyło się 100 spotkań wigilijnych dla seniorów i innych osób z grup szczególnie wrażliwych. Fundacja przyznała organizacjom pomocowym granty w wysokości od 6 do 10 tys. złotych. Dofinansowanie pozwoliło na przygotowanie spotkania świątecznego z ciepłymi daniami oraz atrakcji, np. występu zespołu, kolędowania lub wizyty św. Mikołaja.

Paczki dla Powstańców Warszawskich

Fundacja Biedronki wspiera Związek Powstańców Warszawskich. W grudniu Powstańcy zrzeszeni w Związku otrzymali od Fundacji Biedronki paczki bożonarodzeniowe, w których znalazły się m.in. słodycze, herbata, kawa, barszcz, oliwa, owoce w słoiku, mieszanka suszonych owoców na kompot, kiełbasy i ciasto.









Fundacja Biedronki

piątek 2 lutego

TVS DVB T



16:15 Program kulinarny **16:40** Kierunek zdrowie **17:15** Przy muzyce po Śląsku **17:30** Dzieje się **17:45** Silesia flesz **18:05** Przy muzyce po Śląsku **19:00** Koncert życzeń **20:00** Koncert w TVS **21:35** Program dla dorosłych **22:10** Muzyczne podróże

TVP 3 DVB T2

BIAŁYSTOK 17.50 Z przytupem **18.05** Przystanek Kultura **18.30** Obiektyw **19.00** Bez kantów **19.40** Dwory i dworki Lubelszczyzny **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 18.00 Internetowy zawrót głowy **18.10** Rozmowa dnia **18.30** Zbliżenia **19.00** Ogólne poruszenie **19.45** Po oklaskach **21.30** Zbliżenia – wieczorne

GDAŃSK 17.30 Panorama **17.50** Polska morska **18.00** Reportaż **18.30** Panorama **19.00** Forum „Panoramy” **19.15** Reportaż **21.30** Panorama **21.44** Forum „Panoramy”

KATOWICE 17.36 Ratownicy **18.00** Ekonatura **18.30** Aktualności **18.53** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Pokój na poddaszu **21.30** Aktualności **21.45** Aktualne Śląskie

KRAKÓW 18.30 Kronika **18.59** Tematy dnia **19.12** Turystyczna jazda **19.23** W dobrej wierze **19.44** Jedź bezpiecznie **21.30** Kronika

LUBLIN 19.00 Gość „Panoramy lubelskiej” **19.21** Powiat łęczyński w obiektywie **19.30** Etno po lubelsku **19.45** Magazyn sportowy **21.30** Panorama lubelska – flesz

ŁÓDŹ 18.30 Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Przed ligą **19.10** Rozmowa dnia **19.30** Reportaż **19.45** Kiedy, jak nie teraz... **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 19.02 Lustra – Wielkopolska Warta Poznania **19.31** Receptury z klasztornego ogrodu. Różnorodność biologiczna i kulturowe dziedzictwo **21.29** Teleskop

RZESZÓW 18.01 Popołudnie z TVP 3 Rzeszów **18.30** Aktualności **19.00** Kopisto 6 **19.30** Stacja Rzeszów Główny **21.31** Aktualności

SZCZECIN 18.00 Raport naukowy **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Dziewczyny ze Lwowa 2 **19.43** Mój pies i inne zwierzaki **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.57 Film dokumentalny **18.30** TKW **18.51** Kurier Mazowiecki **19.08** Film dokumentalny **19.33** Qadrans qltury **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza – flesz

WROCŁAW 18.01 Z Archiwum Telewizji Wrocław **18.30** Fakty **18.57** Rozmowa „Faktów” **19.11** Errata do biografii **19.39** Odkryj regiony **21.30** Fakty **21.44** Rozmowa „Faktów”

sobota 3 lutego

TVP 3 DVB T2

BIAŁYSTOK 18.15 Polacy na ratunek Żydom **18.30** Obiektyw **19.05** Świadkowie czasu **19.20** Nad Niemnem **19.35** Piosenka u Ciebie **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 18.15 Eko-opcja – magazyn **18.30** Zbliżenia – mag. inf. **19.00** Tajemnica grobu Kopernika **21.30** Zbliżenia – wieczorne **21.50** Pogoda wieczorna

GDAŃSK 18.00 Reportaż TVP Gdańsk **18.30** Panorama **19.00** Reportaż TVP Gdańsk – cykl reportaży **21.30** Panorama **21.45** Reportaż TVP Gdańsk – cykl reportaży

KATOWICE 19.10 Z historią w tle **19.30** Aktualności sprzed lat **19.45** Recepta na zdrowie **21.37** Wiadomości sportowe TVP 3 Katowice **21.45** Poczytalnia

KRAKÓW 18.15 Krzemionki 30. Przystanek reportaż **18.30** Kronika **18.57** Rzecz w kulturze **19.15** Kronika kulturalna **19.30** Wesołe lata Telewizji Kraków **21.30** Kronika

LUBLIN 17.45 Strefa otwarta **18.15** Polacy na ratunek Żydom **18.30** Panorama lubelska – flesz **19.00** Dokument w TVP 3 Lublin **21.30** Panorama lubelska – pr. inf.

ŁÓDŹ 18.19 Teatr Wielki zza kulis **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **19.00** Łódzka nauka **19.15** Moje miejsce **19.30** Reportaż **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 18.02 Seans dla każdego **18.30** Teleskop **18.48** Film fabularny **19.33** Spadkobiercy powstania wielkopolskiego **21.31** Teleskop **21.46** Wiadomości sportowe

RZESZÓW 18.01 Zakamarki przeszłości **18.30** Aktualności **19.00** Liczy się pasja **19.15** Odkrywanie Podkarpacia **19.45** Podkarpacka scena przebojów **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Wojownicy czasu – cykl reportaży **18.00** Reportaż **18.30** Kronika **18.52** Złota kolekcja **19.50** Film dokumentalny **21.30** Kronika

WARSZAWA 18.01 Film dokumentalny **18.15** Twórcy polecają **18.26** TKW **18.48** Kurier Mazowiecki **19.08** Film dokumentalny **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 18.01 Drogi wiary **18.30** Fakty **18.52** Pełnia wiary **19.16** Szlachetne zdrowie **19.29** Pasmo zdarzeń **21.30** Fakty **21.44** Szlachetne zdrowie

TVS DVB T



15:25 Szlagroteka **16:00** Koncert życzeń **17:45** Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Nie z tego świata – melodram., Niem. 2017 **19:45** Śląska karuzela **21:10** Szlagierowa lista **23:10** Koncert życzeń **0:50** Przy muzyce po Śląsku **1:20** Program kulinarny

niedziela 4 lutego

TVS DVB T



14:30 Śląska karuzela **16:00** Koncert życzeń **17:50** Szlagierowa lista **19:45** Koncert w TVS **21:45** Kino TVS: Statek Marzeń: Kuba – film obycz., Niem./Austria 2016 **23:35** Koncert życzeń **1:25** Śląska karuzela **2:50** Pasmo ciekawostek **4:25** Śląska karuzela

TVP 3 DVB T2

BIAŁYSTOK 18.00 Tomek na granicach... Rzeczypospolitej **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, pogoda **19.05** Żyjący Kościół **19.30** U źródeł wiary **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 18.30 Zbliżenia **18.50** Z miłości do zwierząt **19.25** Zamknięty świat **19.45** Całkiem niezła historia **21.30** Zbliżenia – wieczorne **21.50** Pogoda wieczorna

GDAŃSK 18.00 Droga **18.30** Panorama **19.00** Czytanie przed spaniem **19.10** Cały ten sport **19.40** Reportaż TVP Gdańsk **21.30** Panorama **21.45** Reportaż TVP Gdańsk

KATOWICE 18.20 Czy o tym wiecie **18.30** Aktualności **18.53** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Dej pozór **19.50** Credo **21.37** Wiadomości sportowe TVP 3 Katowice

KRAKÓW 18.03 Rzecz w kulturze **18.30** Kronika **18.55** Bliżej polityki **19.11** Krzemionki 30. Przystanek reportaż **19.26** Szalom na Szerokiej 2019 **21.30** Kronika

LUBLIN 18.00 Piosenka u Ciebie **18.30** Panorama lubelska – flesz **19.00** Film dokumentalny **21.30** Panorama lubelska **21.45** Magazyn sportowy

ŁÓDŹ 17.45 W archiwach **18.02** Depozyt wiary **18.30** Łódzkie wiadomości dnia – pr. inf. **19.00** Film dokumentalny **21.30** Łódzkie wiadomości dnia – pr. inform.

POZNAŃ 18.30 Teleskop **18.55** Pociąg do Wielkopolski **19.09** Reportaż TVP Poznań **19.30** Sportowy weekend **21.30** Teleskop **21.52** Teleskop kulturalny

RZESZÓW 17.30 Koncerty Telewizji Rzeszów **18.30** Aktualności **19.00** Dokument w TVP Rzeszów **19.15** Rusz się, człowieku **19.30** Sportowe wydarzenia **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.35 Arka **18.00** Sanatoria – cykl reportaży **18.30** Kronika **19.03** Tajemnice początków Polski. Wyspa władców – film dokumentalny **21.30** Kronika

WARSZAWA 18.15 Ludzie z Mazowsza **18.30** TKW **18.51** Kurier Mazowiecki **19.09** Strefa Mazowsze – magazyn **19.27** Kościół z bliska **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 18.07 Tekieli. Krótki przewodnik po duszy **18.30** Fakty **18.57** Film dokumentalny **21.30** Fakty – program informacyjny **21.44** Agro-Fakty – magazyn

poniedziałek 5 luteg

TVP 3 DVB T2

BIAŁYSTOK 17.40 W kotle histori Reportaże kresowe **18.30** Obiektyw Gość „Obiektywu” **19.05** Kronos 19 jący Kościół **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 18.00 W drodze do S de Compostella **18.10** Rozmowa dni Zbliżenia **19.00** Eko-opcja **19.45** Sp z ekologią **21.30** Zbliżenia – wieczor

GDAŃSK 18.30 Panorama **19.00** „Panoramy” **19.15** Reportaż TVP **19.30** Reportaż TVP Gdańsk 21.3 rama **21.44** Forum „Panoramy”

KATOWICE 18.30 Aktualności 18 czorne wiadomości sportowe 19.1 na poddaszu **19.30** Strefa otwart Aktualności **21.45** Całkiem niezła h

KRAKÓW 18.30 Kronika **18.59** dnia **19.12** Nowohucka kronika **19.20** Niecodziennik **19.30** Maga dyczny **19.46** Wodna odyseja 21.3

LUBLIN 18.00 Wojownicy czasu 1 norama lubelska **19.00** Gość „P lubelskiej” **19.21** Języczek u wagi 1 storia mediów **21.30** Panorama lub

ŁÓDŹ 18.15 Skarby Łodzi 18.3 kie wiadomości dnia **18.46** Sport **19.00** Rozmowa dnia **19.15** Polity grywka **21.30** Łódzkie wiadomości

POZNAŃ 18.01 Wydarzyło się w polsce... **18.30** Teleskop **18.55** Te **19.10** Lustra – Wielkopolska Warta **19.40** Medycyna i ty **21.30** Telesko

RZESZÓW 18.01 Sportowe w **18.30** Aktualności **19.00** Konkret **19.45** Rusz się, człowieku **21.30** ści **21.45** Gość TVP Rzeszów

SZCZECIN 18.00 Nie taka pros ria **18.30** Kronika **18.52** Wokół n Dziewczyny ze Lwowa 3 **19.45** Rze **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dn

WARSZAWA 18.15 Mój pies i inne **18.30** TKW **18.51** Kurier Mazowie Film dokumentalny **21.30** Kurier i Mazowsza

WROCŁAW 18.14 Szlachetne **18.30** Fakty **18.57** Rozmowa **19.10** Fakty sport **19.18** Musimy wiać **21.30** Fakty **21.44** Rozmowa

TVS DVE



16:00 Silesia flesz **16:10** Schle nal **16:20** Aktywny senior 16:45 Monk **17:45** Silesia flesz **18:00** Rosamunde Pilcher: Odziedzicz ście – melodram., Niem. 2018 lumbo **22:00** Napisała: Morderstw

wtorek 6 lutego

TVS

DVB T TVS



16:00 Silesia flesz **16:10** Podróże z wędrownymi motylami **16:45** Detektyw Monk **17:45** Silesia flesz **18:00** Kino TVS: Statek marzeń – Mauritius – film obycz., Niem. 2022 **19:55** Columbo **21:40** Napisała: Morderstwo **22:35** Jest temat **23:00** Silesia flesz

TVP 3

DVB T2 TVP3

BIAŁYSTOK 18.15 Jedz na zdrowie **18.30** Obiektyw **18.55** Gość „Obiektywu" **19.10** Reportaż ekumeniczny **19.30** U źródeł wiary **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 18.00 Mamy dzieci **18.10** Rozmowa dnia **18.30** Zbliżenia **19.00** Mocne wsparcie **19.45** Nad Drwęcą **21.30** Zbliżenia – wieczorne **21.50** Pogoda wieczorna

GDAŃSK 18.00 Reportaż TVP Gdańsk **18.30** Panorama **19.00** Forum „Panoramy" **19.15** Reportaż TVP Gdańsk **19.35** Moja praca **21.30** Panorama **21.44** Forum „Panoramy"

KATOWICE 18.20 Wręcz przeciwnie **18.30** Aktualności **18.53** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Pokój na poddaszu **21.30** Aktualności **21.45** Aktualne Śląskie

KRAKÓW 18.05 Niecodziennik **18.15** Krzemionki 30. Przystanek reportaż **18.30** Kronika **18.59** Tematy dnia **19.12** Filmoteka małopolska **21.30** Kronika

LUBLIN 18.30 Panorama lubelska – flesz **19.00** Gość „Panoramy lubelskiej" **19.21** Stop! Kultura **19.45** Niezwykłe historie z pocztówek **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 18.15 Strefa biznesu **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **19.00** Rozmowa dnia **19.15** Wybieram zdrowie **19.30** Puls regionu **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 18.01 Wydarzyło się w Wielkopolsce... **18.30** Teleskop **18.55** Temat dnia **19.10** Lustra **19.39** Kobiety powstania wielkopolskiego **21.29** Teleskop

RZESZÓW 18.15 Odkryj regiony **18.30** Aktualności **19.00** Interwencje **19.15** Z życia regionu **19.30** Popołudnie z TVP 3 Rzeszów **21.30** Aktualności **21.45** Gość TVP Rzeszów

SZCZECIN 18.00 Wędrowiec polski **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Dziewczyny ze Lwowa 3 **19.43** Zaginione – odnalezione **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 18.30 TKW **18.50** Kurier Mazowiecki **19.05** Film dokumentalny **19.32** Mazowsze. Sacrum i Profanum **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 18.14 Naturalnie Dolny Śląsk **18.30** Fakty **18.57** Rozmowa „Faktów" **19.11** Wschód **19.28** Słownik polsko@polski **21.30** Fakty **21.44** Rozmowa „Faktów"

środa 7 lutego

TVP 3

DVB T2 TVP3

BIAŁYSTOK 18.05 Rok na Kurpiach **18.30** Obiektyw **18.55** Gość „Obiektywu" **19.15** Tydzień białoruski **19.35** Przegląd ukraiński **19.50** Panorama litewska **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.40 A to historia **18.10** Rozmowa dnia **18.30** Zbliżenia **19.00** Wspólna sprawa **19.45** Teraz Inowrocław **21.30** Zbliżenia – wieczorne **21.50** Pogoda wieczorna

GDAŃSK 18.05 Raport gospodarczy **18.30** Panorama **19.00** Forum „Panoramy" **19.15** Droga **19.45** Reportaż TVP Gdańsk **21.30** Panorama **21.44** Forum „Panoramy"

KATOWICE 18.30 Aktualności **18.53** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Pokój na poddaszu **19.45** Recepta na zdrowie **21.30** Aktualności **21.45** Aktualne Śląskie

KRAKÓW 18.02 Nowohucka kronika filmowa **18.15** Spichlerz smaków **18.30** Kronika **18.59** Tematy dnia **19.12** Jedź bezpiecznie **19.24** Kwartet **19.42** Niecodziennik **21.30** Kronika

LUBLIN 19.00 Gość „Panoramy lubelskiej" **19.21** Szlakiem lubelskich sztetli **19.30** Szlachetne zdrowie **19.45** Magazyn sportowy **21.30** Panorama lubelska – flesz

ŁÓDŹ 18.15 Obalamy mity medyczne **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **19.00** Rozmowa dnia **19.15** Samorządni **19.45** Łódź światłoczuła **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.36 Wiek to tylko liczba **18.01** Wydarzyło się w Wielkopolsce... **18.30** Teleskop **18.55** Temat dnia **19.10** Lustra **19.39** Wielkopolskie Centrum Onkologii **21.29** Teleskop

RZESZÓW 18.15 Paragraf **18.30** Aktualności **19.00** Magazyn kultury **19.14** Z życia regionu **19.30** Popołudnie z TVP 3 Rzeszów **21.30** Aktualności **21.45** Gość TVP Rzeszów

SZCZECIN 18.00 Tacy byliśmy **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Dziewczyny ze Lwowa 3 **19.45** Kłamstwa i mity Polski Ludowej **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.57 Film dokumentalny **18.30** TKW **18.51** Kurier Mazowiecki **19.08** Film dokumentalny **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 19.11 Z Unią na Ty **19.26** Szlakiem drewnianych kościołów **19.38** Tekieli. Krótki przewodnik po duszy **21.30** Fakty **21.44** Rozmowa „Faktów"

TVS

DVB T TVS



16:00 Silesia flesz **16:10** Aktywny senior **16:30** Przy muzyce po Śląsku **16:45** Detektyw Monk **17:45** Silesia flesz; Pogoda **18:00** Kino TVS: Statek marzeń: Palau – film obycz., Niem./Austria 2016 **19:55** Columbo **22:00** Napisała: Morderstwo **23:00** Silesia flesz

czwartek 8 lutego

TVS

DVB T TVS



16:10 Podróże z wędrownymi motylami **16:45** Detektyw Monk **17:45** Silesia flesz **18:00** Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Ostatnia wola naszego ojca – melodram., Niem. 2018 **19:55** Columbo **21:40** Napisała: Morderstwo **22:35** Pasmo ciekawostek

TVP 3

DVB T2 TVP3

BIAŁYSTOK 18.15 Turbo Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.10** Pilna sprawa **19.25** Królewskie sekrety **19.45** Świadkowie czasu **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.45 Bez barier **18.00** Woda bydgoska **18.10** Rozmowa dnia **18.30** Zbliżenia **19.00** O nauce bez przerwy **19.45** To jest temat na reportaż **21.30** Zbliżenia

GDAŃSK 17.30 Panorama **17.50** Reportaż TVP Gdańsk **18.30** Panorama **19.00** Forum „Panoramy" **19.15** Reportaż TVP Gdańsk **21.30** Panorama **21.44** Forum „Panoramy"

KATOWICE 18.00 Chodźmy do teatru **18.30** Aktualności **18.53** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Pokój na poddaszu **21.30** Aktualności **21.45** Aktualne Śląskie

KRAKÓW 18.30 Kronika **18.59** Tematy dnia **19.12** Kronika kulturalna **19.22** Pełnosprawni **19.42** Nowohucka kronika filmowa **21.30** Kronika

LUBLIN 19.00 Gość „Panoramy lubelskiej" **19.22** Języczek u wagi **19.30** Pieniądz – rynek – człowiek **19.45** Zobacz, co słychać **21.30** Panorama lubelska – flesz

ŁÓDŹ 18.16 Wybieram zdrowie **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **19.00** Rozmowa dnia **19.15** Kulturalna zima **19.30** Sport po łódzku **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 18.01 Wydarzyło się w Wielkopolsce... **18.30** Teleskop **18.55** Temat dnia **19.10** Wiek to tylko liczba **19.30** Reportaż TVP Poznań **19.40** Medycyna i ty **21.29** Teleskop

RZESZÓW 18.01 Kwartet **18.30** Aktualności **19.00** Interwencje **19.15** Stacja Rzeszów Główny **19.30** Popołudnie z TVP 3 Rzeszów **21.30** Aktualności **21.45** Gość TVP Rzeszów

SZCZECIN 18.00 Raport naukowy **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Dziewczyny ze Lwowa 3 **19.45** Całkiem niezła historia **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.57 Film dokumentalny **18.30** TKW **18.48** Kurier Mazowiecki **19.08** Film dokumentalny **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.36 Film dokumentalny **18.30** Fakty **18.57** Rozmowa „Faktów" **19.11** Seans dla każdego **19.43** Wschód **21.30** Fakty **21.44** Rozmowa „Faktów"

KINO POLSKA 21:55 ND

CZERWONY PAJĄK

Fabuła filmu powstała w oparciu o fikcyjną historię Lucjana Staniaka zwanego Czerwonym Pająkiem oraz autentyczny życiorys jedynego seryjnego mordercy nastolatka: Karola Kota zwanego „wampirem z Krakowa".

Dobre, bo polskie!

Pierwszy lutowy tydzień obfituje w telewizji w ciekawe pozycje filmowe i serialowe oraz wciągające programy rozrywkowe! A wszystko to naszej rodzimej, polskiej produkcji!



TVN FABUŁA 17:50 ŚR

NIE KŁAM KOCHANIE

Kobieciarz wpada w finansowe tarapaty, a jedynym ratunkiem wydaje się majątek cioci z zagranicy. Mężczyzna musi jednak znaleźć narzeczoną i wziąć ślub.

TVP 1 20:20 ND

ZATOKA SZPIEGÓW

Franz zdradza swojemu ojcu, że pracuje dla aliantów. Chce, by ten pomógł mu w sabotażu podczas prób torpedowych.

FOT. AKPA, MATERIAŁY PRASOWE, EASTNEWS



TVP 1 15:10 SO

BRUNET WIECZOROWĄ PORĄ

Kultowa komedia Stanisława Barei. Wielki plus za cudowny ekranowy duet: Krzysztof Kowalewski i Wiesław Gołas.



KINO POLSKA 20:00 ŚR

RÓŻYCZKA

Obraz został wyróżniony wieloma nagrodami, m.in. Złotymi Lwami na festiwalu w Gdyni. Naprawdę warto!



KINO POLSKA 20:00 WT

CHEMIA

Fabuła filmu jest luźno oparta na wydarzeniach z życia reżysera i jego żony Magdaleny Prokopowicz, założycielki fundacji Rak'n'Roll.



TVN FABUŁA 17:55 PO

OSZUKANE

Dramat oparty na prawdziwych wydarzeniach. Tragiczna pomyłka sprzed lat teraz zbiera żniwo.



POLSAT 20:05 ND

WYGRAĆ MARZENIA

Film dowodzący, że nigdy nie warto się w życiu poddawać. Mądre i piękne kino!



TVP 2 20:00 SO

THE VOICE SENIOR

Do kolejnego etapu programu, „Nokautu", przeszło 24 uczestników – po sześć osób z każdej drużyny.



POLSAT 16:25 ND

ZAKOCHANI

Ciepła komedia romantyczna w gwiazdorskiej obsadzie. Film rozgrzeje serce mimo chłodu za oknem!

TVP 1 DVB T2

4:50 **Klan** (4270) – telen., Pol. 2023 (powt.)
5:20 **Dziedzictwo** (206) – obycz., Turcja
6:10 **Złoty chłopak** (108) – obycz., Turcja
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7:30 **Agape blisko Ciebie** – magazyn religijny, Polska 2023-2024
8:00 **Agrobiznes extra** – progr. inform.
8:10 **Agropogoda** – program informacyjny
8:20 **Gra słów. Krzyżówka** (607)
8:45 **Ranczo 10** (126) – obycz., Pol. 2016
9:40 **Komisarz Alex 14** (175) – krym.
10:40 **Ojciec Mateusz 23** (301) – krym.
11:30 **Kuchnia Jagiellonów** (16) – mag.
12:10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12:30 **Agropogoda** – program informacyjny
12:35 **Rok w ogrodzie extra** – magazyn
12:50 **NATURA W JEDYNCE: Era przyrody** (3-ost.): Zmiany – film dokumentalny, Wielka Brytania 2020, wyk. Anna Friel
14:00 **Złoty chłopak** (109) – obycz., Turcja
14:55 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (730)
16:05 **Dziedzictwo** (207) – obycz., Turcja
17:00 **Teleexpress; Pogoda**
17:20 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
17:55 **Klan** (4271) – telen., Polska 2023
18:25 **Leśniczówka** (825) – telenowela, Polska 2023
19:00 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19:30 **Program informacyjny 19.30**
19:55 **Gość 19.30** – pr. publ., Polska 2024
20:15 **Pogoda; Sport**

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20:35 **Brunet wieczorową porą** ★★★ – Polska 1976, reż. Stanisław Bareja, wyk. Krzysztof Kowalewski, Wiesław Gołas, Wojciech Pokora, Józef Nalberczak
Nocą w mieszkaniu Michała zjawia się niejaki Dzidek Krępak, który ginie w niejasnych okolicznościach. Gospodarz musi rozwikłać zagadkę jego śmierci. Pomaga mu przyjaciel Kazik. Chcą zastawić pułapkę na sprawcę.
22:20 **Zatoka szpiegów** (4) – serial szpiegowski, Polska 2023 (powt.)
23:15 **Instynkt pierwotny** ★★ – thriller, USA 2019, reż. Nick Powell, wyk. Nicolas Cage, Famke Janssen, Kevin Durand, Jeremy Nazario
1:05 **Twardziele** ★★ – komedia kryminalna, USA 2012, reż. Fisher Stevens, wyk. Al Pacino, Christopher Walken, Alan Arkin, Julianna Margulies
2:50 **Kleopatro, do dzieła** ★★ – komedia kostiumowa, Wielka Brytania 1964, reż. Gerald Thomas, wyk. Sid James, Kenneth Williams, Kenneth Connor

TVP 2 DVB T2

4:35 **Na dobre i na złe** (773) – serial obyczajowy, Polska 2020
5:30 **M jak miłość** (1505) – serial obyczajowy, Polska 2020
6:20 **Anna Dymna – spotkajmy się:** Mateusz Żebrowski – talk-show, Polska
6:55 **Rodzinka.pl** (137) – serial komediowy, Polska 2015
7:30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2024
7:55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
11:15 **Natura bez granic 2** (6) – serial dokumentalny, Polska 2023
11:50 **Barwy szczęścia** (2932) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)
12:30 **Koło fortuny** (1421) – telet., Polska
13:15 **Akacjowa 38** (272) – telenowela, Hiszpania 2015
14:05 **Va banque** (301) – teleturniej, Polska
14:35 **Na sygnale** (524) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15:05 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział** (233) – serial obyczajowy, Niemcy/Austria 2023
16:00 **Koło fortuny** (1422) – telet., Polska
16:35 **Familiada** – teleturniej
17:15 **Zakazany owoc** (398) – telenowela, Turcja 2018-2020
18:10 **Lepsza połowa 2** (21) – serial komediowy, Polska 2020
18:45 **Akacjowa 38** (296) – telenowela, Hiszpania 2015
19:35 **Barwy szczęścia** (2932) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)

SERIAL OBYCZAJOWY



20:10 **Barwy szczęścia** (2933) – Polska 2024
Po spotkaniu z Czesławem i Agnieszką Kasia nie może dojść do siebie. Gdy Łukasz wraca do pracy, przejmuje opiekę nad dziećmi. Jej myśli są jednak zupełnie gdzie indziej. Tolek namawia Sadowską, by pogodziła się z Walerią.
20:50 **Postaw na milion** – teleturniej, Pol.
21:40 **Tak to leciało!** (22) – teleturniej muzyczny, Polska 2023
22:30 **Panorama**
23:10 **KINO RELAKS: Najlepszy** ★★ – film obyczajowy, USA 2009, reż. Shana Feste, wyk. Carey Mulligan, Susan Sarandon, Pierce Brosnan, Aaron Johnson
1:00 **Doktor No** ★★ – film sensacyjny, Wielka Brytania 1962, reż. Terence Young, wyk. Sean Connery, Ursula Andress, Joseph Wiseman
3:00 **Piosenka dla Mii** ★★ – melodramat, Niemcy 2019, reż. Mira Thiel, wyk. Tim Oliver Schultz, Paula Kalenberg, Angela Roy, Daniel Friedrich

POLSAT DVB T2

4:45 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2024
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8:40 **Malanowski i partnerzy** (625, 626) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
9:40 **Sekrety rodziny** (300) – serial paradokumentalny, Polska 2023
10:40 **Dlaczego ja?** – serial paradokumentalny, Polska 2015
11:40 **Gliniarze** (666) – serial paradokumentalny, Polska 2022
12:50 **Wydarzenia**
13:20 **Interwencja** – magazyn reporterów
13:40 **Trudne sprawy** – serial paradokumentalny
14:40 **Dlaczego ja?** (1223) – serial paradokumentalny, Polska 2023
15:50 **Wydarzenia, pogoda**
16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów
16:30 **Na ratunek 112** (572) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17:00 **Gliniarze** (748) – serial paradokumentalny, Polska 2022
18:00 **Pierwsza miłość** (3746) – serial obyczajowy, Polska 2023
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19:45 **Sport, pogoda**
20:00 **Farma** (90) – reality show, Polska 2023

FILM PRZYGODOWY



21:05 **Niesamowity Spider-Man 2** ★★ – USA 2014, reż. Marc Webb, wyk. Andrew Garfield, Emma Stone, Jamie Foxx, Dane DeHaan, Colm Feore, Felicity Jones, Paul Giamatti, Sally Field
Parker próbuje godzić obowiązki ucznia z wyzwaniami, jakie stawia przed nim bycie superbohaterem. Tymczasem Harry Osborn kontynuuje eksperyment ojca. Ciężko chory mężczyzna uważa, że uratować go może tylko transfuzja krwi pochodzącej od Spider-Mana.
0:10 **21** ★★ – film sensacyjny, USA 2008, reż. Robert Luketic, wyk. Jim Sturgess, Kevin Spacey, Laurence Fishburne, Kate Bosworth, Aaron Yoo
Benowi brakuje funduszy na ukończenie studiów. Matematyk Micky Rosa oferuje mu pomoc. Zaprasza chłopaka do grupy wybitnych studentów, którzy wykorzystują swoje matematyczne zdolności w kasynach Las Vegas.
2:45 **Nasz nowy dom** (160, 161) – reality show, Polska 2019

TVN DVB T2

5:35 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5:50 **Ukryta prawda** (866) – serial paradokumentalny, Polska 2018
6:50 **Kuchenne rewolucje** (1/14): Czeladź, Lawendowy Dom – program rozrywkowy, Polska 2017
7:45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11:30 **Ukryta prawda** (1292, 1437, 891) – serial paradokumentalny, Polska 2021
14:35 **Szpital** (868) – serial paradokumentalny, Polska 2018
15:40 **Doradca smaku** (38) – magazyn kulinarny, Polska 2023
15:45 **Kuchenne rewolucje** (2): Biała Podlaska, Pizzeria Solare – program rozrywkowy, Polska 2017
16:50 **Ukryta prawda** (1293) – serial paradokumentalny, Polska 2021
Beata martwi się o starszego brata, który nie ma szczęścia w miłości. Bezskutecznie próbuje go wyswatać. Mężczyzna zaczyna spotykać się z fryzjerką Elizą. Siostra odkrywa jej kłamstwa.
17:55 **Detektywi** (24) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Do Anny Potaczek i Macieja Dębosza zgłasza się mężczyzna, który podejrzewa żonę o romans z chłopakiem ich dorosłej córki. Prosi detektywów o sprawdzenie, czy to prawda. Śledczy zaczynają obserwować kobietę.
19:00 **Fakty**
19:30 **Sport, pogoda**
19:50 **Uwaga!** – magazyn reporterów

DRAMAT WOJENNY



20:00 **Bękarty wojny** ★★★ – USA/Niemcy 2009, reż. Quentin Tarantino, wyk. Brad Pitt, Christoph Waltz, Eli Roth, Mélanie Laurent, Diane Kruger, Michael Fassbender, Til Schweiger
II wojna światowa. Porucznik Raine formuje jednostkę do walki z hitlerowcami złożoną z żydowskich ochotników. Zemstę na nazistach planuje też Shosanna, której rodzinę zamordowano.
23:20 **Wcielenie** ★★ – horror, Chiny/USA 2021, reż. James Wan, wyk. Annabelle Wallis, Maddie Hasson, George Young, Michole Briana White
1:35 **Kuba Wojewódzki** (8): Bracia Kacperczyk i Sonia Bohosiewicz – talk-show, Polska 2023
2:45 **Dowody zbrodni** (2) – serial kryminalny, USA 2008-2009
3:40 **Szpital** (245) – serial paradokumentalny, Polska 2014
4:25 **Uwaga!** – magazyn reporterów
4:40 **Recepta na stary dom 3** (9) – program rozrywkowy, USA 2018

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

TVN 7 DVB T2



20.00 JAK TO ROBIĄ SINGLE

5:00 **Szkoła** (627, 381) – serial paradokum., Polska 2018
6:55 **Szpital** (952) – serial paradokum., Polska 2019
7:50 **Ukryta prawda** (1050, 722, 723) – serial paradokumentalny, Polska
10:45 **Ewa Sama piecze** (19)
10:50 **Zapisane w gwiazdach** (24) – serial paradok., Pol.
11:50 **Opowieści małżeńskie 2** (15) – serial paradokumentalny, Polska
12:50 **Szpital** (953) – serial paradokum., Polska 2019
13:50 **Sąd rodzinny** (104) – serial fab.-dok., Polska
14:50 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (23) – serial fab.-dokum., Polska 2019
15:50 **Paloma** (15) – telen.
16:55 **Szpital** (467, 647) – serial paradok., Pol. 2015-2016
18:55 **Ukryta prawda** (1139) – serial paradok., Polska
19:55 **Ewa Sama piecze** (20)
20:00 **Jak to robią single** ★★ – komedia, USA 2016, wyk. Dakota Johnson
22:30 **Miami Vice** – film ★★ sensacyjny, USA/Niemcy/Paragwaj/Urugwaj 2006
1:00 **Mój sąsiad morderca** (2) – dok., USA/W. Bryt.
2:00 **Tajemnice pól śmierci** (6) – serial dok., USA 2016

TV PULS DVB T2



20.00 ZEMSTA SOKOŁA

6:00 **Nash Bridges** (7, 8) – serial sens., USA 1996
8:00 **Kobra – oddział specjalny** (9, 10) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10:00 **Zbuntowany anioł** (135, 136) – telenowela
12:00 **Lekarze na start** (23-26) – serial obycz., Polska 2017
14:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (334, 335) – serial obyczajowy, Polska 2020
16:00 **Kobra – oddział specjalny** (11, 1) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (698, 699) – serial obycz., Polska 2023
20:00 **Zemsta Sokoła** ★★ – film sensacyjny, USA 2014, reż. Ernie Barbarash, wyk. Neal McDonough, Michael Jai White, Laila Ali, Lateef Crowder
22:00 **Ocalenie** – thriller, ★★ Kanada/USA/W. Bryt. 2015, reż. Steven C. Miller, wyk. Bruce Willis, Kellan Lutz, Gina Carano, D.B. Sweeney
0:00 **Pole rażenia** – thriller, ★★ USA 1993, reż. Rowdy Herrington, wyk. Bruce Willis, Sarah Jessica Parker, Dennis Farina, Tom Sizemore
2:05 **ZOBACZ TO!**

TV 4 DVB T2



18.00 ŁOWCY SKARBÓW. KTO...

6:00 **Pierwsza miłość** (3745) – serial obycz., Polska 2023
6:50 **Dlaczego ja?** (1258) – serial fab.-dok., Pol. 2023
7:50 **Nasz nowy dom** (110)
8:50 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (237)
9:50 **Trudne sprawy** – serial paradokum., Polska 2020
11:50 **Policjantki i Policjanci** (256) – obycz., Polska 2017
12:55 **Gliniarze** (441) – serial paradokum., Polska 2020
13:55 **Na ratunek 112** (342) – serial paradok., Pol. 2019
14:25 **Malanowski i partnerzy** (344, 346)
15:25 **Uroczysko** (34) – serial krym., Polska 2023-2024
16:00 **Policjantki i Policjanci** (851) – obycz., Polska 2022
17:00 **Sekrety rodziny** (67) – serial paradok., Pol. 2018
18:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (192) – reality show
19:00 **Policjantki i Policjanci** (1090) – obycz., Polska 2023
20:00 **Uroczysko** (31-34) – krym., Polska 2023-2024
22:05 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (734, 735) – krym., Pol. 2023
0:05 **Love Island. Wyspa miłości** (8) – reality show
2:05 **Interwencja** – magazyn

WP DVB T



20.05 POLICJANCI...

6:00 **Mistrzowie Kabaretu 7** (2)
6:55 **Tłit** (947) – pr. publ., Pol.
7:25 **Kobra – oddział specjalny 17** (3) – sens.
8:25 **Morderstwa w Midsomer 6** (2) – krym.
10:30 **Konstrukcyjne katastrofy** (6) – dok., USA
11:25 **Pomysł na dom 4** (4)
11:50 **WP News 11:50** (760)
12:00 **Hitlerowska olimpiada**
13:00 **Jedziemy na wakacje!** (2)
13:25 **Jedziemy na wakacje 2** (2)
13:55 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** (22, 23)
15:50 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (7) – dok.
16:50 **WP News 16:50** (760)
17:00 **Morderstwa w Midsomer 6** (4) – krym.
19:05 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (8) – dok.
20:05 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (9) – serial dokumentalny, Polska 2023
21:00 **Mistrzowie Kabaretu 10** (2)
22:05 **Mistrzowie Kabaretu 9** (6)
23:00 **Mistrzowie Kabaretu 11** (7, 8)
1:00 **Kabaret na żądanie** (30)
2:00 **1, 2, 3... Kabaret! 4** (2)

STOPKLATKA DVB T2



20.00 FUKS

6:00 **Fools Gold** – etiuda filmowa, Polska 2020
6:20 **MiłośćKropka.pl 2** (1) – serial paradok., Polska
7:10 **Kabaretowe hity** (3)
8:20 **Potop Redivivus** – film ★★★ historyczny, Polska 2014, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Daniel Olbrychski, Tadeusz Łomnicki
12:00 **Katastrofy w przestworzach** (48, 77, 201, 202) – dok.
16:00 **Burzliwe Seattle** ★ – film katastroficzny, USA 2012, reż. Jason Bourque, wyk. Esai Morales, Ona Grauer, MacKenzie Porter
17:50 **Celnicy** (1-4) – serial dok., Wielka Brytania 2008
20:00 **Fuks** – kom. sens., Pol. ★★ 1999, reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Maciej Stuhr, Agnieszka Krukówna, Janusz Gajos
21:50 **STRASZNE PIĄTKI:** ★ **Egzorcysta: Początek** – horror, Pakistan/Fr./Wlk. Bryt./Wł./USA 2004, reż. Renny Harlin, wyk. Stellan Skarsgard, Izabella Scorupco
0:05 **STRASZNE PIĄTKI:** ★ **Smakosz** – horror, Niemcy/USA 2001, wyk. Justin Long
2:00 **Serce, serduszko** – dram. ★★ obyczajowy, Polska 2014
4:30 **Żegnaj, Ameryko!** – film ★★ obycz., Niem./Polska 1994

TTV HD DVB T2

12:00 **Damy i wieśniaczki. PL** (2) – fab.-dok., Polska 2016
13:00 **Diabelnie boskie 2** (2)
13:30 **Sekrety życia** (32)
14:35 **Za głosem serca** (76)
15:45 **Express, pogoda**
16:05 **Raport smogowy** – pr. inf.
16:06 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (3)
17:15 **DeFacto 13** (20)
17:45 **Express, pogoda**
18:05 **Usterka 15** (7)
18:40 **Złomowisko PL 7** (16)
19:45 **Express, pogoda**
20:05 **Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec** (3)
20:40 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (9)
21:45 **Express, pogoda**
22:05 **Diabelnie boskie 2** (17, 18) – reality show, Pol.
23:00 **Damy i wieśniaczki. PL 7** (6) – serial fab.-dok.

PULS 2 DVB T2

10:50 **Blue** – anim.
11:35 **Bing 4** – anim.
12:00 **Dinopociąg 2** – anim.
12:35 **Blaze i megamaszyny 3**
13:00 **Alvinnn!!! I wiewiórki 5**
13:35 **Grizzy i lemingi** – anim.
14:00 **Mustang: Duch wolności**
15:00 **Miraculum: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
16:00 **Blue** – anim.
16:35 **Smerfy 2** – anim.
17:00 **Pingwiny z Madagaskaru** – anim.
19:05 **Psi Patrol 3** – anim.
20:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (689) – obycz.
21:00 **Najśmieszniejsi** (1)
22:00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (11)
23:00 **Stan Helsing** – horror ★★ kom., Kanada/USA 2009
0:50 **Czerwone światła** ★★ – thriller, Hiszp./USA 2012

TV 6 DVB T

6:00 **Strażnik Teksasu** (15, 16) – serial sens., USA
8:00 **Policjantki i Policjanci** (1089) – obycz., Polska 2023
9:00 **Kobra – oddział specjalny** (8, 9) – sens.
11:05 **Więzienie** (8-11) – dok.
13:00 **Policjantki i Policjanci** (427, 428) – obycz., Pol. 2018
15:00 **Kobra – oddział specjalny** (10, 11) – sens.
17:00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 2** (19) – sens.
18:00 **Strażnik Teksasu** (14, 15) – serial sens., USA
20:00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (56-58) – serial krym., USA 2004
23:00 **Krwawa zemsta** – film ★★ sens., Wielka Brytania 2019
0:50 **Mecenas Lena Barska** (18) – obycz., Polska 2018
1:50 **Mordercze pary** (1)

METRO DVB T

8:15 **Szkoła filmowa** (3, 4)
9:15 **Prawo Agaty** (13)
10:10 **Nowa Maja w ogrodzie 4** (24)
10:45 **Niezwykłe Stany Prokopa** (2)
11:20 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
12:20 **Usterka 7** (3)
12:50 **Celnicy na straży Europy 4** (2, 3)
13:50 **Złodzieje 3** (4)
14:35 **NASA – archiwum tajemnic 4** (2)
15:35 **Gorączka złota 10** (21)
16:35 **Dr House 7** (1-3)
19:35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 5** (23, 24)
21:40 **San Andreas** – dramat ★★ katastroficzny, USA 2015
23:55 **Wygrać ze śmiercią** ★★ – film sensacyjny, USA 1990
1:55 **Formuła E**

TVP KULTURA DVB T2

8:40 **Szlakiem Kolberga**
9:20 **Pestka** – dramat ★★ psychologiczny, Polska 1995
11:00 **Tajemnica Enigmy** (3)
11:55 **Robert Mitchum, buntownik z Hollywood**
13:00 **Legendy rocka** – dok.
14:10 **Pół serio** ★★ – komedia, Polska 2000
15:50 **Na kredyt** – film ★★ obyczajowy, Polska 2008
16:35 **Zmruż oczy** ★★★ – komediodramat, Pol. 2003
18:15 **Wędrowiec polski**
18:55 **Galeria sztuki na ekranie** – dok., Wlk. Bryt.
20:00 **Żyje się tylko dwa** ★★★ **razy** – film sensacyjny, Wielka Brytania 1967
22:05 **Polowanie na ćmy** (5)
23:10 **Nakarmić kruki** ★★ – dramat obycz., Hiszp. 1976
1:10 **Prezent** – anim., Niemcy

TVP ROZRYWKA

20.45 KABARETOMANIACY

6:15 **Zakochaj się w Polsce**
6:45 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny
7:50 [12] **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
8:20 **Familiada** – teleturniej
8:55 **Va banque** – telet.
9:25 **Koło fortuny** – telet.
10:05 **Makłowicz w podróży** – magazyn kulinarny
10:40 **Postaw na milion** – telet.
12:35 **Familiada** – teleturniej
13:10 **Czterdziestolatek** (18) – serial obycz., Polska 1977
14:20 [12] **Rodzinka.pl** (172, 173) – serial kom., Polska 2016
15:30 [12] **Kabaretomaniacy** (38, 39) – pr. rozrywkowy
17:25 **Va banque** – telet.
17:55 [12] **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
18:35 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny
19:40 **Makłowicz w podróży** – magazyn kulinarny
20:10 [12] **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
20:45 [12] **Kabaretomaniacy** (45) – program rozrywkowy
21:45 **Postaw na milion** – telet.
23:35 [12] **Kabaret. Super Show Dwójki** (8) – program rozrywkowy, Polska 2020
0:35 **Koło fortuny** – telet.
2:00 [12] **Kabaret Ani Mru-Mru** – pr. rozrywkowy, Polska

SUPER POLSAT DVB T2

20.00 XXX: REAKTYWACJA

6:00 [12] **SuperLudzie** (24) – serial dok., Polska 2018
6:30 [12] **Na ratunek 112** (95-98) – serial paradok., Pol. 2017
8:30 [12] **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 2** (18) – reality show, Polska
10:00 **Wydarzenia**
10:30 **Nasz nowy dom** (88) – reality show, Polska 2017
11:30 [12] **Dagmara szuka męża** (8) – reality show, Polska
12:30 [12] **Świat według Kiepskich** (453, 191)
13:45 **Z klimatem i z pasją** (152) – pr. publ., Pol. 2020-2023
14:15 [12] **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 2** (19) – reality show, Polska
15:50 **Wydarzenia**
16:10 **Więcej „Wydarzeń"** – program informacyjny
16:20 **Gość „Wydarzeń 24"** – program publicystyczny
16:50 **Nasz nowy dom** (245) – reality show, Polska 2021
17:50 [12] **Świat według Kiepskich** (219, 36, 535, 536) – kom.
20:00 [16] **xXx: Reaktywacja** – film sens., Chiny/Kan./USA 2017 ★★
22:15 [16] **Zakładnik z Wall Street** – kryminał, USA 2016 ★★
0:20 **SuperLudzie Extra** – magazyn, Polska
0:30 [12] **Polacy za granicą** (42)

AXN

21.05 PIĘKNY UMYSŁ

6:00 [16] **Znaki** (5) – serial kryminalny, Polska 2018
7:00 [12] **Rekrut 5** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2022-2023
8:55 **Flash 8** (5) – serial s.f., USA 2021-2022
9:50 [16] **Rekrut 5** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2022-2023
11:45 **Flash 8** (5, 6) – serial s.f., USA 2021-2022
13:35 [12] **MacGyver 5** (7, 8) – serial akcji, USA 2020-2021
15:25 [16] **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (7, 8) – serial kryminalny, USA/Kanada 2000
17:20 [12] **MacGyver 5** (9, 10) – serial akcji, USA 2020-2021
19:10 [16] **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (9, 10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2000
21:05 [16] **Piękny umysł** – dramat psychologiczny, USA 2001, reż. Ron Howard, wyk. Russell Crowe, Ed Harris, Jennifer Connelly ★★★
23:55 [16] **Obietnica** – dramat kryminalny, USA 2001, reż. Sean Penn, wyk. Jack Nicholson, Vanessa Redgrave, Patricia Clarkson ★★
2:30 [16] **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (9, 10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2000

COMEDY CENTRAL

19.30 PRZYJACIELE 5

6:00 **Ameryka według Ala 2** (1, 2) – serial komediowy, USA 2021-2022
6:55 **Bob kocha Abisholę 3** (11, 12) – serial kom., USA
7:50 **Młody Sheldon 6** (2, 3) – serial kom., USA 2022-2023
8:35 **Dwóch i pół 4** (21-24) – serial kom., USA 2007
10:30 **Teoria wielkiego podrywu 11** (13-18) – serial kom., USA 2017
13:05 [12] **Przyjaciele 4** (22-24) – kom., USA 1997-1998
14:35 **Przyjaciele 5** (1-3) – serial komediowy, USA 1998-1999
16:05 **Młody Sheldon 6** (4, 5) – serial kom., USA 2022-2023
17:00 **Teoria wielkiego podrywu 11** (19-24) – serial kom., USA 2017
19:30 **Przyjaciele 5** (4-9) – serial komediowy, USA 1998-1999
22:30 **Dwóch i pół 5** (1-4) – serial komediowy, USA 2007-2008
0:10 **Miasteczko South Park 8** – serial animowany dla dorosłych, USA 2004
0:40 [18] **Miasteczko South Park 13** – serial animowany dla dorosłych, USA 2009
1:05 [18] **Blok Ekipa 2** – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015
2:00 **Ameryka według Ala 2** (1, 2) – serial kom., USA

KINO POLSKA

20.00 7 MINUT

6:00 [12] **Miasta rytm** (2, 3) – serial dokumentalny, Polska 2019
8:00 [12] **Nowy kabaretowy rejs 5** (3, 4) – program rozrywkowy, Polska 2022
10:05 [12] **Gry wojenne** – film dokumentalny, Polska 2008
12:40 [12] **Paciorki jednego różańca** – dramat społ., Polska 1979, wyk. Augustyn Halotta, Marta Straszna ★★★
14:55 [12] **Pianista** – dramat wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania/Polska 2002, reż. Roman Polański, wyk. Adrien Brody ★★★
18:00 [12] **1920. Wojna i miłość** (12, 13) – serial historyczny, Polska 2010
20:00 [16] **7 minut** – film sensacyjny, Pol. 2010, wyk. Przemysław Sadowski, Anna Prus ★★
22:05 [16] **Lokal zamknięty** – komedia, Polska 2021, wyk. Paweł Koślik, Eryk Kulm ★★
23:50 [16] **Czerwony pająk** – thriller, Polska 2015, wyk. Filip Pławiak, Adam Woronowicz ★★
1:45 [16] **Trójkąt bermudzki** – dramat sensacyjny, Polska 1987, wyk. Jan Peszek, Leonard Pietraszak ★★
3:50 [16] **Jeziorak** – thriller, Polska 2014, wyk. Jowita Budnik ★★

TVP SERIALE

9:30 Złotopolscy (944) **10:00** Klan (853) **10:35** Ranczo 10 (122) **11:25** Ojciec Mateusz 16 (209) **12:25** Rodzinka.pl (18, 19) – serial komediowy, Polska 2011
13:40 Ojciec Mateusz 12 (160) **14:40** Ojciec Mateusz 13 (161) **15:35** Komisarz Alex 11 (140) **16:20** Na sygnale (448, 449) **17:30** Ranczo 10 (123, 124) **19:30** Ojciec Mateusz 13 (162)
20:25 Ojciec Mateusz 19 (248) **21:25** Ranczo 10 (125, 126) **23:20** Ojciec Mateusz 13 (163)

POLSAT 2

9:30 Sekrety rodziny (278, 279) **11:30** Dlaczego ja? (1222) **12:30** Nasz nowy dom (259)
13:30 Świat według Kiepskich (454-456) **15:00** Trudne sprawy (1108) **16:00** Dlaczego ja? (1223) **17:00** 48h. Zaginieni 3 (208, 209) **19:00** Gliniarze (790) – paradok.
20:05 Wydarzenia **21:00** Gliniarze (792) **22:00** The Real Housewives. Żony Warszawy (9) **23:00** Strażnik granicy – film sensacyjny, USA 2008 **1:00** Zdrady (187) **2:00** Wydarzenia

FX

8:00 White Collar: Biały kołnierzyk 4 (7-9) **10:55** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (1, 2) **12:50** Kości 10 (1, 2) – krym.
14:40 Mentalista 7 (6) **15:35** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 7 (3) **16:30** Dr House 8 (4, 5) **18:20** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (19, 20) – krym., USA
20:10 Zabójcze umysły 11 (17) **21:05** Agenci NCIS: Hawaje (1) **22:00** Raport mniejszości – film s.f., USA 2002 **0:50** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (2)

POLSAT CC EXTRA

7:10 Mamuśka 3 (5, 6) **8:05** Po sąsiedzku (21) **8:30** Po sąsiedzku 2 (1) **9:00** Świat według Kiepskich (3-5) **10:30** Co ludzie powiedzą? 3 (4, 5) **11:50** Allo, allo! (6, 7)
13:00 Dwóch i pół 4 (21-24) **15:00** Tatuśkowie (14) **16:00** I kto tu rządzi? (10, 11) **17:00** Co ludzie powiedzą? 3 (6, 7) **18:20** Allo, allo! (8) **18:55** Allo, allo! 2 (1) **19:30** Tatuśkowie (15) – kom.
20:30 Świat według Kiepskich (6-8) **22:00** Po sąsiedzku 2 (2, 3) **23:00** Comedy Club (3, 4)

KINO TV

8:55 Hook – film przygodowy, USA 1991 **11:50** Panna Marple: Kieszeń pełna żyta – kryminał, Wielka Brytania 2008
13:50 Przebudzenia – dramat psycholog., USA 1990 **16:30** Mistrz kierownicy ucieka 3 – kom. sens., USA 1983 **18:10** Operacja: Wilk morski – film wojenny, USA 2022
20:00 Grobowiec smoka – film przygodowy, W. Bryt./Chiny 2013 **22:00** Ludzie honoru – dramat sens., USA 1992 **0:55** Wyspa cienia – horror, Kan./Niem./USA 2005

TVP POLONIA

15:50 Szansa na sukces. Opole 2024 **16:45** Top 3 Marka Sierockiego **17:00** Teleexpress **17:20** Zakochaj się w Polsce **17:55** Olá Polônia **18:15** Niezwykłe historie Biało-Czerwonych **18:35** Rodzinka.pl (26) **19:05** Gra słów. Krzyżówka **19:30** Program informacyjny 19.30 **19:55** Gość 19.30
20:15 Pogoda **20:20** Sport **20:30** Na dobre i na złe (906) **21:25** Na sygnale (421, 422) **22:20** Czterdziestolatek (1/21) **23:10** Panorama

POLSAT FILM

6:00 Jedziemy na ryby! (5) **7:00** Na ratunek 112 (684-686) **8:30** Przyjaciółki (173, 174) **10:30** Świat według Kiepskich (31, 32, 124, 125, 199, 200) – kom., Polska
13:55 Joy – komediodramat, USA 2015 **16:35** Gonitwa – dramat obycz., Australia 2011 **18:50** Turysta – sens., USA/Francja 2010
21:00 Gwiazdorski piątek: Plan ucieczki 3 – film sens., USA 2019 **23:00** Resident Evil: Retrybucja – horror s.f., Niem./Kan./USA 2012 **1:00** Ślad (55-58) – serial krym.

FX COMEDY

5:25 Futurama 6 **7:25** Simpsonowie 30 **9:15** Brzydula Betty (14) **10:05** Jim wie lepiej 3 (5-8) **12:00** Sposób użycia 6 (3-8)
15:00 Jim wie lepiej 3 (9-12) **17:00** Premiera: Brzydula Betty (15) **18:00** Diabli nadali 8 (9, 10) **19:00** Jak poznałem waszą matkę 5 (7, 8) – kom., USA 2009-2010
20:00 Współczesna rodzina 10 (5, 6) **21:00** Family Guy: Głowa rodziny 18 **22:00** Ostra jazda – komedia, USA 2000 **23:45** Diabli nadali 8 (9, 10)

NOWA TV DVB T

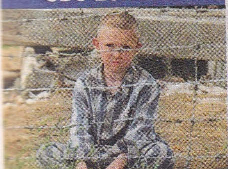
6:00 Wehikuł czasu (201-203) **6:15** TV okazje **6:50** Wehikuł czasu (201, 202) **7:05** Rolnicy. Podlasie (23) **8:00** Gliniarze (47, 48) **10:00** 48h. Zaginieni (77-79)
13:00 Daleko od noszy (40-44) **15:30** Świat według Kiepskich (6-10) **18:00** Polacy za granicą (57) **19:00** 48h. Zaginieni 3 (204, 205) – krym., Polska 2023
21:00 Zdrady (24) **22:00** Gliniarze (192) **23:00** Ślad (25, 26) **1:00** Łowcy cieni. Pod presją (21) **2:00** Redakcja: Dział Śledczy (30)

PARAMOUNT NETWORK

6:00 Policyjna grupa pościgowa 19 (2, 3, 1) **8:50** Gwiezdny pył – film fantasy, USA/Wielka Brytania/Islandia 2007 **11:25** W rytmie hip-hopu – film obycz., USA 2001
13:45 Megamocny – film anim., USA 2010 **15:40** Złote dziecko – kom. przyg., USA 1986 **17:30** W chmurach – komediodramat, USA 2009
20:00 Igraszki losu – komedia romantyczna, USA 2001 **22:00** Grindhouse: Death Proof – thriller, USA 2007 **0:25** Szeregowiec Ryan – dramat wojenny, USA 1998

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA



21.00 CHŁOPIEC...

9:45 12 **Kapitan Corelli** ★★ – melodramat, Wielka Brytania/Fr./USA 2001
12:05 16 **Lot** – dramat ★★ obyczajowy, USA 2012
14:45 12 **Narzeczona dla** ★★ **geniusza** – komedia romant., USA 1994
16:40 12 **Długi, wrześniowy weekend** ★★ – dram. obyczajowy, USA 2013
18:50 12 **Przypadek Harolda Cricka** ★★ – komediodramat, USA 2006
21:00 12 **Chłopiec** ★★ **w pasiastej piżamie** – dramat wojenny, USA/W. Bryt. 2008
22:55 12 **Agent XXL** – kom., ★★ USA/Niemcy 2000
0:50 16 **Lot** – dramat ★★ obycz., USA 2012

HBO



20.10 MEN

12:30 12 **Stażyści** ★★ – komedia, USA 2013
14:30 Lorax – film anim., ★★ USA/Francja 2012
16:00 12 **Fantastyczne** ★★ **zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda** – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2018
18:15 PREMIERA: Na planie 21 (5)
18:45 16 **Ona jest miłością** ★★ – komedia romantyczna, USA 2022
20:10 16 **PREMIERA:** ★★ **Men** – horror, USA/ Wielka Brytania 2022
21:50 18 **Człowiek widmo** ★★ – thriller, USA/ Niemcy 2000
23:45 18 **Bez litości** – film ★★ sensacyjny, USA 2014

CANAL+ PREMIUM



21.00 DJANGO

12:45 12 **Dopóki mnie** ★★ **pamiętasz** – dramat obycz., W. Bryt. 2022
14:20 O psie, który ★★ **jeździł koleją** – film familijny, Polska 2023
15:55 12 **John F. Kennedy. Prawda i mity** (1, 2) – film dok., 2023
17:50 12 **Badman** – komedia, ★★ Belgia/Francja 2021
19:15 12 **Szczęścia chodzą** ★★ **parami** – komedia romant., Polska 2022
21:00 16 **PREMIERA: Django** (10-ost.)
22:05 16 **Jestem zemstą** ★★ – film sensacyjny, USA 2016
23:35 18 **Wilcze stado** ★★ – thriller, Korea Południowa 2022

ZOOM TV DVB T



20.25 SHOW

6:45 Poranny rogal (58)
7:10 12 **Bliżej! Magazyn reporterów** (12)
7:35 Poranny rogal (53)
8:00 12 **Gadżet show** (6)
8:35 12 **Złoty interes 2** (3)
9:35 12 **Nazizm: morderstwa i tajemnice**
11:35 12 **Wojna Hitlera z prasą** – film dok.
12:40 12 **Ocalić Auschwitz**
14:00 12 **M.A.S.H.** (10)
14:35 12 **Świat według Bundych** (14-19)
18:00 12 **Trzecia planeta od Słońca** (15, 16)
19:00 12 **I love kabaret** (7)
20:05 12 **I love kabaret EXTRA** (11)
20:25 16 **Show** – film sensa- ★★ cyjny, Polska 2003
23:00 18 **Magia nagości** (10)

TVP KOBIETA DVB T2



21.30 WSPANIAŁE STULECIE

11:00 12 **Wspaniałe stulecie** – kostium.
12:00 12 **Pytanie na śniadanie** – mag.
14:55 Koło fortuny (1383)
15:30 12 **Ojciec Mateusz 24** (311, 312) – krym.
17:30 Najpiękniejsze hotele świata (12)
18:30 12 **Winnice miłości** (125) – obycz., Cypr '13
19:30 12 **Dzikie pszczoły** (41)
20:30 12 **Sześć sióstr** (320)
21:30 12 **Wspaniałe stulecie** (52)
22:25 16 **Weekend** ★★ **ostatniej szansy** – kom. romantyczna, W. Bryt./Francja 2013
0:10 16 **Casanova** ★★ **po przejściach** – komedia, USA 2013

TVN STYLE



21.25 KOBIETA NA KRAŃCU...

10:15 12 **Ugotowani** (9)
11:15 12 **Kuchenne rewolucje** (3)
12:20 12 **Ugotowani** (4)
13:20 12 **Kobieta na krańcu świata**
14:35 12 **Ambasady luksusu** (4)
15:35 12 **Totalne remonty Szelągowskiej** (3)
16:35 12 **Jestem z Polski**
17:35 12 **Kuchenne rewolucje** (9)
18:40 12 **Co słychać?** (211)
19:00 12 **Ugotowani** (9)
20:01 12 **Rogalska Show** (9, 8)
21:25 12 **Kobieta na krańcu świata** (3)
22:00 12 **Jestem z Polski**
23:55 12 **EuroPOLKI studentki** (8-ost.)

CBS REALITY

14:00 Hardcorowy lombard (8-10) **15:30** Hardcorowy lombard 2 (1) **16:00** Uchwycone kamerą: o krok od tragedii 7 (10, 11) **17:00** Przeżyli katastrofę (7) **18:00** Na straży kanadyjskich granic 2 (12-15) – serial dok. **20:00** Uwięzieni w domu **21:00** Tatuaż do poprawki (3, 4) **23:00** Telefon alarmowy – szokujące zgłoszenia (2)

HBO 2

16:00 Świąteczna tajemnica – film familijny, USA 2022 **17:25** Pięcioletnie zaręczyny – kom. romant., USA 2012 **19:30** Rybki z ferajny – film anim., USA 2004 **21:00** Zła kobieta – kom., USA 2011 **22:35** Vika! – film dokumentalny, Pol./Niem./Finlandia 2023 **23:50** Donald Trump: Sztuka kłamstwa – film dok., W. Bryt. 2020

CANAL+ FILM

15:45 Aktualności filmowe+ **16:20** Pies w rozmiarze XXL – film animowany, USA 2022 **17:50** Brigitte Bardot cudowna – dramat obyczajowy, Polska 2021 **20:00** Człowiek z Rzymu – thriller, Hiszp./Kolumbia/ USA 2022 **22:05** Wojna o spadek – kom., W. Bryt. 2022 **23:40** Tajniak – dram. krym., Australia 2023

WARNER TV

13:35 Diukowie Hazzardu 4 (16, 17) **15:15** Kochane kłopoty (13, 14) **17:20** JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 5 (20, 21) **19:00** Alf 3 (26) **19:30** Alf 4 (1) – serial kom. **20:01** Austin Powers i Złoty Członek – kom. sens., USA 2002 **22:00** Sok z żuka – horror komediowy, USA 1988 **23:24** Step Up 2 – film muzyczny, USA 2008

POLSAT CAFE

13:00 Demakijaż (168) **13:30** Shopping Queens. Królowe Zakupów (76) **14:30** Kolacja w ciemno (25) **15:30** 10 lat młodsza w 10 dni (5) **16:30** Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (51) **18:00** Nasz nowy dom (173, 174) **20:00** Zdrady (128) – paradok. **21:00** Kolacja w ciemno (40) **22:00** Gry małżeńskie (135) **23:00** Zdrady (47)

TLC

14:00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2 **15:00** Wiza na miłość: Darcey i Stacey 3 **16:00** Historie wielkiej wagi **18:00** Skórze na ratunek (3) **19:00** Łowcy pomocji – serial dok., USA **20:00** Pokonać otyłość (1) **21:00** Siostry wielkiej wagi 4 **22:00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy (5) **0:00** Nie do uwierzenia!

EPIC DRAMA

6:00 Detektyw Murdoch 16 (18-20) **8:35** Agenci NCIS 14 (15-18) **12:10** Detektyw Murdoch 14 (10, 11) – krym. **14:05** Detektyw Murdoch 15 (1, 2) **15:55** Agenci NCIS 14 (17, 18) **17:50** Detektyw Murdoch 16 (18, 19) **19:40** Premiera: Agenci NCIS 14 (19, 20) – serial sens., USA **21:30** Dom obietnic (5) **22:30** Dalgliesh 2 (2) **0:30** Detektyw Murdoch 14 (8, 9) **2:05** Dom obietnic (5) – kostium.

HBO 3

10:50 Przyjaciele 5 (16-18) **12:00** Rodzina Addamsów – film anim., USA/Kan. 2019 **13:30** W gorsecie – dram. obycz., Austria/Fr./Luksemburg/Niemcy 2022 **15:20** Premiera: Broken Flowers – komediodramat, USA/ Fr. 2005 **17:05** Zaginiona – thriller, USA 2023 **19:00** Rodzina Soprano 3 (11, 12) **21:00** Gra o tron (1-5) **1:40** Osiem gór – dram. obycz., Wł./Belgia/Fr./W. Bryt. 2022

ALE KINO+

13:50 Dalej jest dzień **14:30** Kiler – komedia sensacyjna, Polska 1997 **16:20** Raisa – dok. **16:50** Ryan Gosling. Idol Hollywoodu – dok. **17:50** We Have One Heart **18:10** On i ona – komediodramat, Francja/Belgia 2019 **20:10** Green Zone – dramat wojenny, Francja/USA/Hiszpania/W. Bryt. 2010 **22:15** Szepty – horror, W. Bryt. 2011 **0:10** Maksymalne przyspieszenie – film s.f., USA 1986

13 ULICA

6:00 Chicago P.D. 8 (3, 4) **8:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (3-6) **12:00** Prawie raj (1, 2) – serial krym., USA 2020 **14:00** Chicago P.D. 8 (5, 6) **16:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (7-10) – krym. **20:00** Prawie raj (3, 4) **22:00** Zniknięcie: Aurora Teagarden na tropie – kryminał, USA 2018 **0:00** Morderstwo na wyspie Yeu – kryminał, Fr. 2015 **2:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 3 (23, 24)

ROMANCE TV

16:15 Jesteście oczywiście zaproszeni – film obycz., Niem. '18 **18:05** Inga Lindström: Miłuj bliźniego swego – melodramat, Niemcy/Szwecja '15 **20:00** Statek marzeń – Maroko – film obycz., Niemcy 2020 **21:55** Fritzie – Niebo musi poczekać (6) **22:55** Rejs ku szczęściu: Podróż poślubna do Chorwacji – film obycz., Niemcy 2011 **0:50** Statek marzeń – Maroko – film obyczajowy, Niemcy 2020

HGTV

14:45 Mieszkanie na miarę (1/4) **15:40** Zarobić na mieszkaniu (1, 2-ost.) **16:50** Szybki dom 3 (1/4) **17:25** Polowanie na ogród 4 (1, 4) **18:30** Dorota was urządzi! (11, 5) – pr. rozr. **20:00** Weekendowa metamorfoza 3 (1/8) **21:00** Zgłoś remont 7 (9) **22:00** Totalne remonty Szelągowskiej 4 (8-ost.) **23:00** House Hunters – Poszukiwacze domów 8 (9, 10) – pr. rozr., Pol. 2020

FILMBOX PREMIUM HD

15:45 Ojciec – dram. obycz., Fr./USA/W. Bryt. 2020 **17:20** Kupiec wenecki – dram. kostium., USA/Wł./ Luksemburg/W. Bryt. 2004 **19:30** Piękności na wojnie – komedia, Francja 2008 **21:00** Bliżej gwiazd: Zombieland – horror komediowy, USA 2009 **22:25** Bliżej gwiazd: Uciekinier – dram. obycz., USA 2012 **0:35** Tydzień kawalerski – komedia obyczajowa, USA 2006

CINEMAX

14:20 Pola magnetyczne – komediodramat, Grecja 2021 **15:45** Silna więź – kom., Fr./Belgia 2021 **17:20** W ulu – dramat obyczajowy, Belgia/Francja 2021 **18:40** Piosenka o miłości – dramat obyczajowy, USA 2022 **20:00** Władca mrówek – dram. biograf., Wł. 2022 **22:20** Portland Tower 2 (4-ost.) **23:10** Sekret nocy letniej – komediodramat, Kanada/ Szwajcaria 2022

TVN FABUŁA

10:05 Brzydula 2 (171-173) **11:40** Motywy filmowe (1/12) **11:55** Królestwo kobiet (4) **12:55** Przepis na życie (8, 9) – obycz., Polska **14:55** Seriaale kultowe (26) **15:10** Magda M. (1, 2) **17:10** Kino w drodze (1/6) **17:45** Motywy filmowe (1/12) **17:55** Wielka Gilly – komediodram., USA 2016 **20:00** Batman: Początek – film sens., USA/W. Bryt. '05 **23:00** 300 – dram. hist., USA 2006

CANAL+ DOMO HD

16:00 Zbudujemy ten dom 2 (3) **16:30** Kupione i co dalej? 6 (4) **17:00** Kupiliśmy sobie zamek 7 (5) **18:00** Premiera: Ucieczka na wieś 22 (25) **18:50** Wielkie projekty: Australia 9 (8) **19:45** Daleko od miasta 8 (7) **20:10** Cudotwórcy – dom na lata 2 (7) **21:05** Rochelle Humes – tak tworzy się wnętrze (4) **22:00** Stylowo o wnętrzach 2 (8) **22:55** Pogromcy bałaganu 3 (5)

CANAL+ KUCHNIA

16:50 Premiera: Comfort Food (1, 2) **17:50** Francuskie wędrówki Julie 8 (1) **18:55** David Rocco w zaciszu domowej kuchni (19) **19:20** Bosacka daje radę (8) **19:50** U sąsiadów w kuchni 12 (2, 3) **21:00** Anthony Bourdain – miejsca nieznane 2 (7) – serial dokumentalny, USA 2013 **21:55** M jak mięso 4 (6) **22:25** Domowa piekarnia Kucharskiego 3 (1) **23:00** Bosacka daje radę (8)

FOOD NETWORK

13:05 Półwysep słodyczy (8) **14:30** Co nas truje (5) **15:15** Kulinarna bitwa pokoleń (1/8) **16:15** Akcja: Restauracja! (13) **17:15** Sztuka mięsa (12, 12) **18:25** Sexy kuchnia Magdy Gessler (3, 4) **19:35** Apetyt na miłość (6) – pr. rozr., Polska **20:35** Co nas truje (6) **21:20** Dziecięce mistrzostwa wypieków (7) **22:25** Gdzie zjeść we Włoszech (3) **23:25** Z chlebem i oliwą (4)

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL



22.00 WYPRAWA W...

9:00 Złomowisko PL (5)
10:00 Gorączka złota 6
11:00 Grenlandia – wyspa skarbów
12:00 Fani czterech kółek
13:00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 3
15:00 Złomowisko PL (9)
16:00 Łowcy opali 6 (2)
17:00 Celnicy na straży Europy (6, 7)
18:00 Polscy truckersi (2)
19:00 Złomowisko PL (11, 12) – serial dok.
21:00 Specjaliści (2)
22:00 PREMIERA: Wyprawa w nieznane 8
23:00 Ogród wolności: Najgłośniejsza społeczność Ameryki

NATIONAL GEOGRAPHIC



21.00 WOJNA SZPIEGÓW

12:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (2, 3)
14:00 [12] Złapać przemytnika (11)
15:00 [12] Strzegąc granic (7, 8)
16:00 [12] Wojna widziana z powietrza (5)
17:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (4)
18:00 [12] Porzucone konstrukcje (6)
19:00 [12] Niszczycielskie żywioły (7)
20:00 [12] Katastrofa w przestworzach (2)
21:00 [12] Wojna szpiegów (3-ost.): Na dwa fronty
22:10 [12] Droga do zimnej wojny (2-ost.)
23:25 [12] Wojenne wraki (4)

TVP HISTORIA DVB T2



19.00 CZAS HONORU 5

15:50 Encyklopedia II wojny światowej
16:10 Polskie serce Jerozolimy – dok.
17:05 Wyrwani z katowni Podhala – film dok.
17:55 Wojownicy czasu
18:25 [12] Fotohistorie (4)
19:00 Czas honoru 5 (59)
20:00 Tajemnice szpiegów wojny (4-ost.)
21:05 [12] Upadek. Jak Ukraińcy zniszczyli imperium zła (7)
22:00 [16] Wojna o trony. Prawdziwa historia Europy (1/4) – dok.
22:55 Sensacje XX wieku
23:55 [12] Akcja pod Arsenałem – dramat wojenny, Pol. 1977 ★★

FOKUS TV DVB T2



20.00 GALILEO

9:00 [12] Starożytni kosmici (10)
10:00 [12] Galileo (28, 29)
12:00 [12] Porzucone konstrukcje (2)
13:00 [12] Wojny magazynowe
15:00 Gwiazdy lombardu
16:00 [12] Starożytni kosmici (3, 4)
18:00 [12] Rolnicy. Podlasie (48, 49)
20:00 [12] Galileo (30, 31)
22:00 [12] Poszukiwacze historii (9, 10)
23:00 [12] Handlarze historią (5)
0:00 [16] Miłość i seks w Afryce Zachodniej – dok.
1:00 [12] Rolnicy. Podlasie (22, 23)

POLSAT NEWS



18.50 WYDARZENIA 18:50

6:00 Nowy dzień
7:40 Graffiti
8:00 Nowy dzień
10:00 W rytmie dnia
12:50 Wydarzenia 12:50
13:30 W rytmie dnia
15:50 Wydarzenia 15:50
16:10 Więcej „Wydarzeń"
16:30 Punkt widzenia
18:50 Wydarzenia 18:50
19:20 Gość „Wydarzeń"
19:50 Debata dnia
21:00 Raport dnia
21:50 Wydarzenia wieczorne
22:30 Dzień na świecie
23:30 Obraz dnia
0:15 Punkt widzenia
2:15 Wydarzenia wieczorne
2:50 Gość „Wydarzeń"
3:20 Z klimatem i z pasją

TVN 24



20.00 KAMPANIA BEZ KIT

12:00 Serwis informacyjny
12:20 Raport smogowy
12:30 Serwis informacyjny
13:55 Biznes
14:00 Serwis informacyjny
14:55 Biznes
15:00 15 na żywo
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest
19:15 Serwis informacyjny
19:25 Fakty po Faktach
20:00 Kampania Bez Kitu
21:00 Polska i świat
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu
23:40 Biznes
23:42 Strefa kibica – zima kroniki

DISCOVERY SCIENCE

8:00 Jak działa wszechświat? **10:00** Superteleskop Webba **11:00** Eksperyment. Wersja 2.0. **13:00** Podziemne sekrety **15:00** Jak działa wszechświat? **18:00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki **21:00** Zoom na architekturę **23:00** Śmigłowiec ratunkowy – Kornwalia **1:00** Jak działa wszechświat?

NAT GEO WILD

14:00 Europa z powietrza **15:00** Dzikie miejsca Europy **16:00** Dzika przyroda strefy równikowej **17:00** Dzikie Peru: w cieniu Andów **18:00** Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki **19:00** Świat drapieżników: więzy krwi **20:00** Dzika Północ Europy **21:00** Niezwykły dr Pol **2:00** Cesar Millan: lepszy człowiek, lepszy pies

HISTORY

13:05 Wojny magazynowe 15 **14:30** Bitwy magazynowe **16:15** Wykute w ogniu 9 **17:10** Ludzie gór 7 **19:05** Niewyjaśnione tajemnice świata **20:00** Starożytni kosmici 15 **21:00** Ranczo kosmitów 4 **22:00** Starożytni kosmici 15 **23:00** Roswell: nowe dowody **23:55** Bitwy magazynowe 3

BBC BRIT

13:30 Dragons' Den: Jak zostać milionerem 20 **14:35** Guy Martin: najszybszy elektryk na świecie **16:00** Top Gear w Patagonii **17:20** Top Gear 13 **18:30** Dragons' Den: Jak zostać milionerem 20 **19:35** Top Gear 8 **20:45** Top Gear w Patagonii **22:00** Dragons' Den: Jak zostać milionerem 20 **23:05** QI 17

TVP INFO DVB T2

13:30 Serwis Info **17:00** Teleexpress **17:15** Teleexpress Extra **17:30** Rozmowa TVP Info **18:30** Serwis Info **119:00** Telekurier **19:30** Program informacyjny 19.30 **19:58** Gość 19.30 **20:20** Forum **21:10** Info wieczór **22:30** Panorama **23:00** Oko na świat **23:30** Sportowy wieczór **0:00** Serwis Info

TVN 24 BIS

16:50 Biała Jazda **17:00** Dzień na świecie **17:20** Raport smogowy **17:30** Dzień na świecie **17:50** Biała Jazda **18:00** Dzień na świecie **18:15** Biała Jazda **18:30** Fakty o świecie **19:00** Fakty **19:25** Fakty po Faktach **20:00** Fakty o świecie **21:00** Rozmowy dnia **21:50** 24 godziny **22:55** Tak jest **23:55** Polska i świat

TRAVEL CHANNEL

15:20 Jurta – zamieszkaj w namiocie **16:20** Hotelowe rewolucje **17:20** Kulinarna misja w Malezji **17:50** Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki **18:20** Ekstremalne łodzie mieszkalne **19:20** Alaskan Killer Bigfoot **20:25** Człowiek kontra świat **21:30** Joel Lambert kontra drapieżniki **22:30** Mieszkając z duchem 2 **23:30** Pomocy! W moim domu straszy 4

DTX

9:10 Militaria na warsztat **11:10** Eurotruckersi **13:10** Zawód: drwal **14:10** A2 – autostrada na Zachód **15:10** Fani czterech kółek **17:10** Absurdy drogowe **18:10** Grubi i wściekli **19:10** Auto-naprawa **20:10** poTURBOwani **21:10** K2 – kierowców dwóch **22:10** Uliczne wyścigi: Liga mistrzów **0:10** Auto Castro **1:10** A2 – autostrada na Zachód **2:10** Megatransporty

POLSAT VIASAT HISTORY

11:40 Klątwa umarlaka: W poszukiwaniu zaginionego złota 2 **12:35** Przeklęte skarby **13:35** Zakazana historia **14:35** Grobowce Majów **15:35** Najdziwniejsze przedmioty **16:35** Sekrety dawnych budowniczych **17:40** Hitler i jego władza **21:00** Mongolia Czyngis-chana **22:00** Dziki Zachód **23:00** Jedwabny szlak **0:05** II wojna światowa: piekło na Ziemi

BBC EARTH

10:40 Życie na pustkowiu: powroty **11:40** Nadciąga katastrofa **12:40** Dynastie 2 **13:45** W okowach mrozu 6 **15:50** Życie na pustkowiu 7 **16:50** Planeta Ziemia 2. Dzienniki **17:55** Malownicze trasy kolejowe 5 **18:55** Dynastie: za kulisami 2 **19:55** Ostatnie zawody świata **20:55** Życie na pustkowiu: powroty **21:55** W okowach mrozu 8 **23:00** Nadciąga katastrofa

POLSAT NEWS 2

15:20 #Jesteśmy dla dzieci **15:50** Gość „Wydarzeń" **16:15** #Jesteśmy dla dzieci **16:45** Interwencja – taka jest Polska **17:35** Wydarzenia **17:50** Więcej „Wydarzeń" **18:10** Z klimatem i z pasją **18:45** Debata dnia **19:45** Interwencja – taka jest Polska **20:30** Interwencja **20:50** Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:05** Gość „Wydarzeń" **23:35** Debata dnia

TVP 3 DVB T2

15:00 Koronka do Miłosierdzia Bożego **15:20** W dobrej wierze **15:50** Przepis na dziś **16:00** Na sygnale **16:30** Program lokalny **16:45** Dziennik regionów **17:00** Program lokalny **20:00** Dziennik regionów, pogoda **20:35** Przysięga **21:25** Program lokalny **22:00** Przepis na dziś **22:10** Dziennik regionów **22:45** Telekurier **23:20** Antenowe remanenty

CANAL+ DOKUMENT

8:10 Łowcy tajemnic Bałtyku **9:40** Garażowe historie 2 **10:10** Dzikie psy **11:05** Polska z góry **12:00** Gujana **14:45** O miłości dookoła świata **16:05** Wojna czekoladowa **17:05** Za drzwiami galerii Uffizi **18:45** Trzy minuty zawieszone w czasie **20:00** Jack Kirby i jego D-Day **20:55** Niewinność **22:40** Wschodni front **0:20** Jestem Gen Z **2:05** O co biega? **2:35** Twardzielki

PLANETE+

9:00 Polska z góry 3 **10:10** Srebrne imperia **13:45** Bitwa o Midway. Jak było naprawdę? **14:50** Polowanie na Trockiego **16:00** Prosta historia przedmiotów **17:00** Planeta ciągłych przemian **18:00** Świat z góry 11 **19:00** Ocalić raj **20:55** Laura chce żyć **22:00** Ratując Wenecję **23:00** Neapol – życie w cieniu wulkanu **0:10** Marker Wadden – sztuczny archipelag

CI POLSAT

14:10 48 godzin 25 **15:05** Dla mnie już nie żyjesz **16:00** Tajemnice spod celi **17:00** Zbrodnia na prowincji 2 **18:00** Szokujące morderstwa: Kalifornia 2 **19:00** Morderca na pokładzie 2 **20:00** Prawda leży pod ziemią **21:00** Szokujące morderstwa: Atlanta **22:00** Najbardziej szokujące przypadki sądowe 5 **23:00** Dzieci, które zabijają **23:55** Motyw mordercy

ID

8:00 Morderstwo na bagnach **10:00** Klątwa serialu „Glee" **13:00** Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 **14:00** Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką **16:00** Kim jest ... zabójca, o którym mowa? **18:00** W roli nieletniej ofiary 2 **20:00** Moja druga, zła połowa **21:00** Uwiedzeni, by zabić **23:00** Miłość aż po grób **1:00** Uwiedzeni, by zabić **3:00** W roli nieletniej ofiary 2

WYDARZENIA 24 DVB T2

9:00 Wydarzenia **12:50** Wydarzenia 12:50 **13:30** Wydarzenia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:20** Gość „Wydarzeń 24" **16:45** Wydarzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:25** Gość „Wydarzeń" – progr. publicystyczny **20:00** Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Wydarzenia wieczorne **1:40** Interwencja **2:00** SuperLudzie

TV TRWAM DVB T2

17:00 Powołanie w powołaniu **17:30** Geopolityka **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte młodych **19:00** Warto zauważyć... w mijającym tygodniu **19:30** Brat Franciszek **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski punkt widzenia **22:00** Brat naszego Boga

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1


20.00 SNOOKER

11:45 Narciarstwo alpejskie LIVE – Zawody PŚ w Chamonix – zjazd mężczyzn
13:45 Snooker – Turniej German Masters
15:00 Snooker LIVE – Turniej German Masters – mecz ćwierćfinałowy
16:00 Skoki narciarskie LIVE – PŚ w Willingen – kwalifikacje
18:30 Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Chamonix
19:30 Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji
20:00 Snooker LIVE – Turniej German Masters – mecz ćwierćfinałowy
23:00 Skoki narciarskie – PŚ w Willingen

TVP SPORT DVB T2


20.05 LEKKOATLETYKA

8:10 Niezwykłe historie Biało-Czerwonych
8:45 Jeździectwo – Cavaliada Tour w Poznaniu – GP
10:30 Venus vs – film dok.
11:35 Boks – PZB Suzuki Boxing Night 26
14:00 Ring TVP Sport
15:00 Jeździectwo LIVE – Cavaliada Tour w Sopocie – duża runda
17:35 Futsal LIVE – mecz towarzyski: Polska – Arabia Saudyjska
20:05 Lekkoatletyka – Halowy mityng ORLEN Cup – Łódź 2024
22:25 Sportowy wieczór
23:10 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii

POLSAT SPORT


20.30 SIATKÓWKA...

8:50 Łyżwiarstwo figurowe LIVE – Mistrzostwa czterech kontynentów – Szanghaj 2024 – pr. dowolny solistek
10:00 Tenis LIVE – Puchar Davisa: Uzbekistan – Polska
13:00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga
16:00 7. strefa – mag., Pol.
17:30 Siatkówka mężczyzn LIVE – PlusLiga: Skra Bełchatów – AZS Olsztyn
20:30 Siatkówka mężczyzn LIVE – PlusLiga: PSG Stal Nysa – Exact Systems Hemarpol Częstochowa
23:00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga

POLO TV DVB T2


19.00 TOP 10 - LISTA...

6:00 Najlepsze z najlepszych!
9:00 Folkowe Love
10:00 Nie ma cwaniaka na discopolaka
11:00 Tylko dance
12:00 Najlepsze z najlepszych!
13:30 Szalone lata 90.
14:00 Łączy nas muzyka
15:00 Folkowe Love
16:00 Tylko dance
17:00 Najlepsze z najlepszych!
19:00 Top 10 – lista przebojów
20:00 Najlepsze z najlepszych!
21:00 Imprezownia
23:00 Najlepsze z najlepszych!

TVP ABC DVB T2


16.35 SUPER WINGS

13:00 Nela Mała Reporterka
13:20 Krecik i panda
13:50 Kid Lucky
14:10 Tobot–Galaktyczni detektywi
14:40 Sissi – młoda cesarzowa
14:55 Lassie i przyjaciele
15:30 Al-chemik
15:50 Skylanders Academy
16:20 Topo Gigio
16:35 Super Wings
17:00 Tangramiaki
17:10 Stacyjkowo
17:30 Mia i ja 3
18:00 Idefiks i Nieugięci
18:30 Biały delfin Zoom
19:00 Myszkieterowie
19:10 Dino Ranczo
19:35 44 Koty 2

MINIMINI+


15.05 PFFFIRACI

14:50 Przygody Berniego
15:05 Pfffiraci
15:20 Popotworki! Przyjaciele z przedszkola!
15:35 Marta mówi
16:05 Barbie: Szczypta magii
16:30 Gazu, pieski, gazu!
16:55 Edzio i Lusia
17:10 Przygody Berniego
17:20 Strażak Sam 15
17:35 Szmatkowe Królestwo
17:55 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei
18:10 Edzio i Lusia
18:40 Ciekawski George 13
19:05 Enchantimals: Miejskie przygody – Ulica Główna

EUROSPORT 2

15:00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji **16:30** Narciarstwo alpejskie – PŚ w Chamonix **17:45** Narciarstwo dowolne – PŚ w Alleghe **18:20** Snowboard – PŚ w Mammoth Mountain **20:30** Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji **21:00** Golf – AT&T Pebble Beach Pro-Am **1:00** Narciarstwo dowolne – PŚ w Alleghe

POLSAT SPORT NEWS

10:30 Skeleton – PŚ w Siguldzie – przejazd mężczyzn **13:00** Koszykówka mężczyzn – Turkish Airlines Euroliga – mecz: Baskonia Vitoria-Gasteiz – Maccabi Playtika Tel Awiw **14:30** Tenis – Turniej ATP w Montpellier **21:00** Tenis – Turniej ATP w Montpellier **23:30** Koszykówka mężczyzn – ORLEN Basket Liga

CANAL+ SPORT

11:00 LaLiga World **11:30** Witaj w akademii **12:00** Ojciec i syn (2) – serial dokum. **13:00** Tenis – Turniej WTA w Linzu **21:00** Basket+ **21:15** MVP GRA **21:45** Piłka nożna – Liga angielska: Wolverhampton Wanderers FC – Manchester United FC **0:00** Koszykówka mężczyzn – NBA: Celtics – Lakers

ESKA TV DVB T2

12:00 Eska TV info **12:15** Co się słucha? – pr. muzyczny **13:00** Eska TV info **13:15** Przesłuchanie **14:00** Eska TV info **14:15** Jazdy Gwiazdy **15:00** Eska TV info **15:15** Podwójna Gorąca 20 **18:00** Miejska lista **19:00** Polacy za granicą – serial dokum. **21:00** Przyjaciele 10 **22:00** Teoria wielkiego podrywu 8 **23:00** Przyjaciele 10 – kom.

NICKELODEON

15:30 SpongeBob Kanciastoporty 13 **16:30** SpongeBob Kanciastoporty 9 **16:40** SpongeBob Kanciastoporty 12 **17:00** Harmidom 7 **17:30** Harmidom **18:00** Harmidom w realu **18:30** Niebezpieczny Oddział 2 **18:55** Tyler Perry's Young Dylan 4 **19:20** Niebezpieczny Henryk 3 – kom. **20:15** Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

10:45 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5 **12:10** Taffy 2 **13:15** Chomi i Greta **14:10** Greenowie w wielkim mieście 2 **15:30** Molly i Duch 2 **16:25** Chip i Dale: parkowe psoty 2 **16:55** Taffy **17:50** Greenowie w wielkim mieście 2 **18:50** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5 **20:20** Chip i Dale: parkowe psoty 2 **20:50** Taffy 2

ELEVEN SPORTS 1

14:00 Piłka nożna – Liga francuska: OGC Nice – FC Metz **16:00** Ligue1 (20) **16:35** Inside Serie A **17:10** LaLiga Show **17:45** Serie A Made in Italy – AC Milan **18:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska: Getafe – Real Madryt **20:00** Unikalne tradycje LaLiga **20:15** Ligue1 (20) **20:55** Piłka nożna – Liga francuska: RC Strasbourg – PSG **23:10** LaLiga World **23:45** Serie A Made in Italy

POLSAT SPORT EXTRA

14:00 Skeleton – PŚ w Siguldzie **17:20** Koszykówka mężczyzn – ORLEN Basket Liga: Muszynianka Domelo Sokół Łańcut – Dziki Warszawa **20:25** Koszykówka mężczyzn – Turkish Airlines Euroliga – mecz: Virtus Segafredo Bolonia – Partizan Mozzart Bet Belgrad **22:30** Piłka nożna z archiwum **1:00** Sporty walki – FEN 46 – walka: Piotr Kuberski – Kamil Wojciechowski 27.05.2023

CANAL+ SPORT 2

13:30 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Piast – Lech **15:45** Koszykówka mężczyzn – NBA: Celtics – Lakers **17:45** Basket+ **18:00** MVP GRA **18:15** Ligue1 Preview Show **18:45** La Liga Preview Show **19:20** Basket Office – magazyn **20:55** Piłka nożna – Liga hiszpańska: Athletic Club – RCD Mallorca **23:00** Tenis – Turniej WTA w Linzu – ćwierćfinał gry pojedynczej

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Najwięcej muzyki **11:00** Wiadomixy **12:00** Najwięcej muzyki – pr. muzyczny **13:00** Hot Pop **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadowa **17:00** 4Fun naEKRANIE **18:00** Hot & Fresh **20:00** Hity na czacie **21:00** Domówka **1:00** Karaoke w 4FUN.TV **3:00** Najwięcej muzyki nocą **5:00** Karaoke w 4FUN.TV – pr. muzyczny

POLSAT JIMJAM

14:55 Strażak Sam 11 **15:10** Strażnicy miasta 2 **15:45** Gryzmolki Gryzmołka 2 **15:55** Messy jedzie do Okido **16:15** Franklin i przyjaciele 3 **16:40** Tropiciele zagadek 2 **17:10** Ruff-Ruff, Tweet and Dave **17:35** Leo, strażnik przyrody 2 **17:50** Pettson i Findus 3 **18:20** Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham **18:50** Ciekawski George 11 – serial anim. **20:10** Franklin i przyjaciele 2

DISNEY JUNIOR

13:25 Miki i ja 2 **13:30** Straż ekipa **14:30** Spidey i superkumple **15:00** Gwiezdne wojny: Przygody młodych Jedi **15:30** Superkoty **16:00** Kiya i mistrzowie z Kimoja **16:30** Pupstruction **17:00** Blue 2 **17:50** Blue 3 **17:55** Miki i ja 2 **18:00** Superkoty **18:30** Gwiezdne wojny: Przygody młodych Jedi **19:00** Straż ekipa **19:30** Blue – serial animowany **20:25** Miki i ja 2 – serial anim.

TVN TURBO

12:45 Samochód marzeń – kup i zrób – mag. motoryzacyjny **13:30** Duda kontra Szafrański **14:15** Zakup kontrolowany **15:15** Wojny samochodowe **18:00** Raport Turbo **18:15** Zawodowi handlarze **19:00** Gadżet 4.0 **19:30** Kubańska klasyka Patryka Mikiciuka – mag. motor. **20:00** Zakup kontrolowany **22:00** Raport Turbo **22:20** Wojny samochodowe **0:20** Duda kontra Szafrański

POLSAT PLAY

9:00 Więzienie **10:00** Poszukiwacze historii **11:30** Skarby III Rzeszy **12:30** Wojny magazynowe – reality show **14:00** Hardkorowy lombard **15:30** Gwiazdy lombardu **17:00** Polacy za granicą **19:00** Poszukiwacze historii **20:00** Jedziemy na ryby! **21:00** Chłopaki do wzięcia **22:00** Nastolatki – generacja jutra **22:30** Kloszard story **23:00** Drwale i inne opowieści Bieszczadu

CANAL+ SPORT 5

13:00 LaLiga World **13:30** Koszykówka mężczyzn – NBA: Celtics – Lakers **15:30** Żużel – PGE Ekstraliga: KS Apator Toruń – Sparta Wrocław **18:00** Żużel – PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Platinum Motor Lublin **20:25** Ligue1 Preview Show **20:55** Piłka nożna – Liga francuska: RC Strasbourg – PSG **23:00** Basket+ **23:20** Boks – BKFC Prospect Series 3 w Albuquerque

MTV POLSKA

10:00 MTV Top 20 **11:30** M is for Music **12:50** Catfish: The TV Show – reality show **16:30** Niemożliwe! 26 **17:20** Dallas Cowboys: jak zostać cheerleaderką? **19:05** Catfish: The TV Show **20:00** Pomocy! Jestem w sekretnym związku **21:00** Niemożliwe! 30 **22:00** Love & Hip Hop: Atlanta 2 **22:55** Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 16 **23:55** Dating Naked – Nagi raj

CARTOONITO

14:00 Jaś Fasola 4 **14:50** Królik Bugs: Nowe konstrukcje: Czas założyć kask **15:00** Tomek i przyjaciele 26 **15:20** Poznaj Batwheelsy **15:30** Ropuch i przyjaciele **16:00** Królik Bugs: Nowe konstrukcje **16:30** Batwheels **16:55** Tom i Jerry Show **17:45** Tom i Jerry Show 2 **18:00** Ropuch i przyjaciele **18:30** Grizzy i Lemingi 2 **19:30** Batwheels – serial anim. **20:00** Jaś Fasola 4 – anim.

CARTOON NETWORK

15:10 Lamput 3 **15:20** Hero Inside **15:55** Młodzi Tytani: Akcja! 4 **16:40** Craig znad Potoku 2 **17:30** Zwariowane Melodie: Kreskówki 4 **17:40** Zwariowane melodie: Kreskówki 3 **18:10** Zwariowane melodie: Kreskówki 2 **18:20** Lamput 3 **18:30** Niesamowity świat Gumballa 2 **19:25** Craig znad Potoku 3 **19:55** Hero Inside – serial animowany **20:20** Lamput 3 – serial anim.

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej **1** – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

TVP 1 (DVB T2)

5:30 [12] **Balans bieli** – pr. religijny, Polska
6:10 [12] **Siostry** (6) – serial obycz., Pol. 2009
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7:40 **Rok w ogrodzie** – magazyn
8:05 **Rok w ogrodzie extra** – magazyn
8:20 **Pełnosprawni** (536) – magazyn
8:50 [12] **Mezopotamia 3D: Przyszłość naszych korzeni** – film dokumentalny, Francja 2021
10:00 [12] **Ranczo 10** (127) – obycz., Pol. 2016
11:00 [12] **Komisarz Alex 14** (176) – serial kryminalny, Polska 2020
11:55 [12] **Ojciec Mateusz 23** (302) – serial kryminalny, Polska 2020
12:50 [12] **GWIAZDY W POŁUDNIE:**
★★ **Kleopatro, do dzieła** – komedia kostiumowa, Wielka Brytania 1964, reż. Gerald Thomas, wyk. Sid James, Kenneth Williams, Kenneth Connor
14:30 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn
15:10 [12] **Brunet wieczorową porą**
★★★ – komedia obyczajowa, Polska 1976, reż. Stanisław Bareja, wyk. Krzysztof Kowalewski, Wiesław Gołas
17:00 **Teleexpress; Pogoda**
17:35 [12] **Ojciec Mateusz 30** (385) – krym.
18:25 [12] **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz"** (14) – cykl fel., Polska 2021-2023
18:40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
19:30 **Program informacyjny 19.30**
19:50 **Gość 19.30** – pr. publ., Polska 2024
20:05 **Pogoda; Sport**

20

SERIAL KRYMINALNY



20:20 [12] **Komisarz Alex 20** (246) – Polska 2023
Sprzedawczyni w butiku znajduje rano zwłoki koleżanki z maską na twarzy. Marta przed laty prowadziła śledztwo w podobnej sprawie, a mordercą okazał się Bitner. Policjanci postanawiają go przesłuchać. Okazuje się, że był on na przepustce, gdy doszło do zbrodni.
21:20 [12] **HIT NA SOBOTĘ: Pompeje**
★★ – film katastroficzny, Kanada/Niemcy/USA 2014, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Kit Harington, Emily Browning, Kiefer Sutherland, Carrie-Anne Moss
23:15 [16] **Twardziele** – komedia kryminalna,
★★ USA 2012, reż. Fisher Stevens, wyk. Al Pacino, Christopher Walken, Alan Arkin, Julianna Margulies
1:00 [12] **King Kong** – film przygodowy,
★★ USA 1976, reż. John Guillermin, wyk. Jessica Lange, Jeff Bridges, Charles Grodin, John Randolph
3:25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny (powt.)

TVP 2 (DVB T2)

4:55 [12] **Barwy szczęścia** (2929-2931) – serial obycz., Polska 2024 (powt.)
6:35 [12] **M jak miłość** (1776) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)
7:30 [12] **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2024
7:55 [12] **Pytanie na śniadanie** – magazyn
11:50 [12] **Zrujnowani, odbudowani** – magazyn religijny, Polska 2023
12:30 [12] **Daleko od szosy** (4) – serial obyczajowy, Polska 1976
14:00 **Familiada** – teleturniej
14:35 **Koło fortuny** (1423) – teleturniej, Polska 2019-2023
15:15 **Szansa na sukces. Opole 2024** (2): Krzesimir Dębski – widowisko, Pol. 2023
16:20 [12] **Na dobre i na złe** (907) – serial obyczajowy, Polska 2024
17:25 **Wędrowiec polski** – cykl reportaży, Polska 2021, reż. Agnieszka Żmijewska
17:55 **Słowo na niedzielę:** Trzy gwiazdy, twarze w ciemnościach i leniwe serce
18:10 [12] **Lepsza połowa 2** (22) – serial komediowy, Polska 2020
18:45 [12] **Akacjowa 38** (297) – telenowela, Hiszpania 2015
Cayetana wychodzi z więzienia. Inspektor Mauro nie odpuszcza jednak jej sprawy. W klasztorze siostra przełożona przekazuje mu pewne zdjęcie. Na Akacjowej prawdziwą sensacją stają się puste groby Manueli i Germana.
19:40 [12] **Sylwester marzeń z Dwójką 2023** (5) – pr. muzyczny

WIDOWISKO



20:00 [12] **The Voice Senior 5** (9): Nokaut, część 1. i 2. – Polska 2024
Do kolejnego etapu zakwalifikowało się 24 uczestników – po sześć osób z drużyn Maryli Rodowicz, Alicji Węgorzewskiej, Tomasza Szczepanika oraz Haliny Frąckowiak. Każdy mentor wyłoni ze swojej ekipy czwórkę półfinalistów.
23:00 **Panorama**
23:40 [12] **Nowszy model** – komedia
★★ romantyczna, USA 2009, reż. Bart Freundlich, wyk. Catherine Zeta-Jones, Justin Bartha, Gabrielle Aimée
Rozwiedziona Sandy pracuje w telewizji. Zatrudnia 25-letniego Arama jako opiekuna do dzieci. Mimo różnicy wieku staje się on jej coraz bliższy.
1:25 [16] **Godzina prawdy** – thriller,
★★ USA 2020, reż. Peter Facinelli, wyk. Anne Heche, Thomas Jane, Jason Patric
3:30 [12] **Najlepszy** – film obyczajowy,
★★ USA 2009, reż. Shana Feste, wyk. Carey Mulligan, Susan Sarandon, Pierce Brosnan, Aaron Johnson

POLSAT (DVB T2)

4:45 [12] **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2024
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – mag. rekl.
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8:50 [12] **#Jestem M. Misfit**
★★ – komedia romantyczna, Polska 2019, reż. Marcin Ziębiński, wyk. Sylwia Lipka, Julia Chatys, Mateusz Ciawłowski, Filip Zabielski
10:40 [12] **Teściowie** (11, 12) – serial komediowy, Polska 2023
11:40 [12] **Bogaty dom – biedny dom** (92) – reality show, Polska 2023
12:45 [12] **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (148, 149) – serial dokumentalny, Polska 2019-2022
13:40 [12] **Polacy za granicą** (99): Rodos – serial dokumentalny, Polska 2023
14:40 [12] **Rolnicy. Podlasie** (38) – serial dokumentalny, Polska 2023
15:45 [12] **Dagmara szuka męża** (4) – reality show, Polska 2023
16:45 [12] **Więzienie kobiet** (26, 27) – serial dokumentalny, Polska 2023
17:45 [12] **Chłopaki do wzięcia** (343, 344) – serial dokumentalny, Polska 2023
Stefan i Aldona zastanawiają się nad odpowiednim imieniem dla córki. Najbardziej podoba im się Nadia. W życiu Leszka zachodzą poważne zmiany.
18:50 **Wydarzenia**
19:15 **Prezydenci i premierzy** (333) – program publicystyczny, Polska
19:45 **Sport, pogoda**

FILM ANIMOWANY

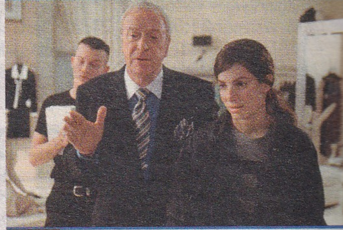


20:00 **Sing** – Wielka Brytania/Japonia/
★★ USA/Francja 2016, reż. Garth Jennings, Christophe Lourdelet
Koala Buster zarządza podupadającym teatrem. By go ocalić, organizuje konkurs. Na przesłuchanie przychodzą m.in. nastoletni goryl i zapracowana maciora.
22:20 [16] **Witajcie w dżungli** – film
★★ przygodowy, USA 2003, reż. Peter Berg, wyk. Dwayne „The Rock" Johnson, Seann William Scott, Rosario Dawson, Christopher Walken
Człowiek do zadań specjalnych Beck ma odnaleźć w Brazylii syna bossa mafii. Chłopak szuka tam cennego posążka. Nie tylko on interesuje się skarbem.
0:35 [16] **Strzelec wyborowy** – film
★★ sensacyjny, USA/Rumunia 2005, reż. Marcus Adams, wyk. Wesley Snipes, Emma Samms, William Hope
2:40 **Nasz nowy dom** (158) – reality show, Polska 2019
3:40 [12] **Świat według Kiepskich** (172, 180) – serial kom., Polska 2006

TVN (DVB T2)

5:45 [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów
6:00 **New Looney Tunes 2** – serial animowany, USA 2018
6:45 [12] **Kuchenne rewolucje** (2): Szczecin, Rozmaryn – Pracownia Dobrych Smaków – program rozrywkowy, Polska 2018
7:45 [12] **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11:30 [12] **Na Wspólnej** (3760-3763) – serial obyczajowy, Polska 2024
13:20 [12] **Na tropie dzikich zwierząt 3** (5) – serial dokumentalny, 2023
13:55 [12] **Akademia policyjna 4:**
★★ **Patrol obywatelski** – komedia, USA 1987, reż. Jim Drake, wyk. Steve Guttenberg, Bubba Smith, David Graf
15:35 **Skoki narciarskie:** Zawody Pucharu Świata w Willingen – studio
16:00 **Skoki narciarskie:** Zawody Pucharu
LIVE Świata w Willingen – 1. seria
17:00 **Skoki narciarskie:** Zawody Pucharu Świata w Willingen – studio
17:10 **Skoki narciarskie:** Zawody Pucharu
LIVE Świata w Willingen – 2. seria
18:00 **Skoki narciarskie:** Zawody Pucharu Świata w Willingen – studio
18:30 [12] **Milionerzy** (670) – telet., Pol.2023
19:00 **Fakty**
19:25 **Sport**
19:30 **Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich** (5) – program sportowy, Polska 2024
19:35 **Pogoda**
19:45 [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów

KOMEDIA SENSACYJNA



20:00 [12] **Miss agent** – USA 2000,
★★ reż. Donald Petrie, wyk. Sandra Bullock, Michael Caine, Benjamin Bratt, Candice Bergen
Tajemniczy Obywatel grozi, że podłoży bombę podczas wyborów Miss Ameryki. Agentka FBI Gracie Hart wciela się w jedną z uczestniczek konkursu.
22:20 [16] **Chłopaki też płaczą** – komedia
★★ romantyczna, USA 2008, reż. Nicholas Stoller, wyk. Jason Segel, Kristen Bell, Mila Kunis, Russell Brand
0:45 [12] **Szybcy i wściekli: Tokio Drift**
★★ – film sensacyjny, USA/Niemcy 2006, reż. Justin Lin, wyk. Lucas Black, Nathalie Kelley, Brian Tee, Sung Kang
3:00 [12] **Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec 2** (4) – serial dokumentalny, Polska 2022
3:30 [12] **Szpital** (246) – serial paradokumentalny, Polska 2014
4:20 [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów
4:35 [12] **Nauka jazdy 3** (11) – program rozrywkowy, Polska 2018

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

TVN 7 DVB T2



20.00 OCEAN'S THIRTEEN

5:00 **Szkoła** (617) – serial paradokum., Polska 2018
6:05 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (1/14) – pr. rozrywkowy, USA
7:00 **Tom i Jerry Show 4**
7:35 **Pana Magorium cudowne emporium** ★★ – komedia fantasy, USA 2007, wyk. Dustin Hoffman
9:30 **Ukryta prawda** (1046, 714, 715, 1047, 716) – serial paradok., Polska
14:40 **Ugotowani w parach** (3) – reality show, Pol. 2023
15:45 **Street Dance** ★★ – film muzyczny, Wielka Brytania 2010, wyk. Charlotte Rampling, Frank Harper
17:55 **Gruby i chudszy** ★★ – komedia, USA 1996, reż. Tom Shadyac, wyk. Eddie Murphy, James Coburn
20:00 **Ocean's Thirteen** ★★ – komedia sensacyjna, USA 2007, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Al Pacino, Brad Pitt
22:45 **Szakal** ★★ – film sensacyjny, Niemcy/USA/Francja/Wielka Brytania/Japonia 1997, wyk. Bruce Willis, Richard Gere
1:10 **15:17 do Paryża** ★★ – thriller, USA 2018
3:10 **Mój sąsiad morderca** (3) – dok., USA/Wlk. Bryt. 2016

TV PULS DVB T2



20.00 KRWAWY SPORT

6:00 **Taki jest świat 9** (5) – program informacyjny, Polska 2024
7:00 **Kobra – oddział specjalny** (5-7) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (331-335) – serial obyczajowy, Polska 2020
15:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (695-699) – serial obyczajowy, Polska 2023
20:00 **MOCNE SOBOTNIE KINO: Krwawy sport** ★★ – film sensacyjny, USA 1988, reż. Newt Arnold, wyk. Jean-Claude Van Damme, Bolo Yeung, Donald Gibb
Frank ucieka z koszar, by wziąć udział w nielegalnym turnieju sztuk walki. Za zbiegiem ruszają agenci.
21:50 **American Assassin** ★★ – thriller, USA 2017, reż. Michael Cuesta, wyk. Dylan O'Brien, Charlotte Vega, Christopher Bomford
0:00 **Niepokonani** ★★ – dramat przygodowy, USA/Polska/Zjednoczone Emiraty Arabskie/Indie 2010, reż. Peter Weir, wyk. Dragos Bucur, Colin Farrell, Ed Harris
2:25 **ZOBACZ TO!**

TV 4 DVB T2



18.00 POLICJANTKI...

6:00 **Galileo** (827, 828, 829, 1024, 1025) – program popularnonauk., Polska 2020
11:05 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (169) – program rozrywkowy, Polska 2022
13:00 **Ninja Warrior Polska** (49) – reality show, Polska
15:00 **The Real Housewives. Żony Warszawy** (10) – reality show, Polska 2023
16:00 **Nasz nowy dom** (296) – reality show, Polska 2023
17:00 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny, Polska
18:00 **Policjantki i Policjanci** (961-964) – serial obyczajowy, Polska 2022
22:05 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (736, 737) – serial krym., Polska 2023
0:05 **Love Island. Wyspa miłości** (9, 10) – reality show, USA 2019
2:05 **Interwencja** – magazyn
2:25 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny, Polska
3:25 **Disco Polo Life** (2219) – magazyn muzyczny, Polska 2023
4:25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
5:30 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy

WP DVB T



20.00 MAM TALENT AMERYKA 17

6:00 **Mistrzowie Kabaretu** (9) – program rozrywkowy
6:35 **Morderstwa w Midsomer 5** (5) – serial krym., Wielka Brytania 2002
8:40 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2** (12-16) – serial dok., Kanada 2014
13:35 **Diana: Królowa ludzkich serc** – film dok., Wielka Brytania 2021
15:00 **Policjanci z sąsiedztwa** (5) – serial dok., Polska 2022
16:00 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (7-9) – serial dokum., Polska 2023
19:00 **Jedziemy na wakacje!** (3) – program rozrywkowy, Polska 2022
19:25 **Jedziemy na wakacje 2** (3) – pr. rozrywkowy, Polska 2023
20:00 **Mam talent Ameryka 17** (5) – pr. rozrywkowy, USA 2022
21:50 **Mistrzowie Kabaretu 2** (6)
22:50 **Mistrzowie Kabaretu 10** (1, 2) – pr. rozrywkowy, Polska 2020
0:50 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (6-8) – serial kryminalny, USA/Kanada 2002
3:50 **Morderstwa w Midsomer 6** (3) – krym.

STOPKLATKA DVB T2



20.00 CHŁOPAKI NIE PŁACZĄ

6:00 **Przygody Merlina 2** (15, 16) – serial fantasy
8:00 **Komisarz Rex 7** (93, 94) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 2002
10:00 **Hudson i Rex 4** (1, 2)
12:00 **Hawaje 5-0** (4) – krym.
12:55 **Przebudzenia** ★★★ – dramat psycholog., USA 1990, reż. Penny Marshall, wyk. Robert De Niro, Robin Williams, Julie Kavner, Ruth Nelson
15:20 **Burza** ★★ – dram. katastrof., USA 2015, reż. David Hackl, wyk. John Travolta, Kate Bosworth, Devon Sawa
17:30 **Bohater ostatniej akcji** ★★ – komedia sens., USA 1993, reż. John McTiernan, wyk. Arnold Schwarzenegger, F. Murray Abraham
20:00 **GŁOŚNE HITY: Chłopaki nie płaczą** ★★ – komedia kryminalna, Polska 2000, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Cezary Pazura
22:00 **Bez przedawnienia** ★★ – thriller, USA 2002, reż. Carl Franklin, wyk. Ashley Judd, Morgan Freeman
0:25 **Weekend** ★★ – komedia sensacyjna, Polska 2010
2:50 **Pokłosie** ★★★ – dramat obyczajowy, Polska 2012
5:00 **Nowa Scena Śmiechu 5** (8) – pr. rozr.

TTV HD DVB T2

11:00 **Nic do zgłoszenia 3** (8)
12:05 **Zakup w ciemno** (1/20)
13:05 **Zakup w ciemno 2** (8)
14:05 **Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec** (4)
14:40 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (13)
15:45 **Express, pogoda**
16:05 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (9)
17:15 **Diabelnie boskie 2** (17)
17:45 **Express, pogoda**
18:05 **Diabelnie boskie 2** (18)
18:35 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (1/18) – serial fab.-dok.
19:45 **Express, pogoda**
20:00 **Zakup w ciemno** (5)
21:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (8)
22:00 **Damy i wieśniaczki. PL 7** (7) – serial fab.-dok.
23:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (10)

PULS 2 DVB T2

8:00 **Ale numer! 3** (12-14)
9:35 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – anim.
10:30 **Pup Star: Razem raźniej** ★★ – film familijny, Kanada 2017
12:15 **Szajbus i pingwiny** ★★ – film familijny, Australia 2015
14:25 **Śpiąca królewna** ★★ – film familijny, Niemcy 2008
16:00 **Klara Muu!** ★★ – film animowany, Norwegia 2018
17:25 **Królowa Śniegu 3: Ogień i lód** ★★ – film animowany, Rosja 2016
19:05 **Psi Patrol 3** – anim.
20:00 **Pszczółka Maja: Miodowe Igrzyska** ★★ – film anim., Australia/Niemcy 2018
21:45 **Straszny film 5** ★★ – horror komediowy, USA 2013
23:30 **Piła 4** ★★ – thriller, USA/Kanada 2007
1:15 **Dzielnica strachu** (1, 2)

TV 6 DVB T

6:00 **Zoo po godzinach** (24, 25) – serial dokum.
8:10 **Krudowie u zarania dziejów** – anim., USA 2015
10:00 **Królowa śniegu** ★★ – baśń filmowa, Niemcy/Finlandia 2014, reż. Karola Hattop
11:55 **Gęsia skórka** ★★ – komedia, USA/Australia 2015
14:05 **Magnum: Detektyw z Hawajów 2** (15, 16) – serial sens., USA 2019
16:00 **Columbo** (1, 1) – serial kryminalny, USA 2003
20:00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (59-61) – serial krym., USA 2004
23:00 **Mission: Impossible – Rogue Nation** ★★ – film sensacyjny, USA 2015
1:40 **Spadkobiercy** (25, 26)
3:40 **Instrukcja kochania** (33) – obycz., Polska 2022

METRO DVB T

6:00 **Szkoła filmowa** (13, 1)
7:00 **Usterka 6** (20-ost.)
7:30 **Łowcy staroci 11** (5)
8:30 **Raport tygodnia**
9:00 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 5** (21, 22)
11:00 **Dr House 6** (16-20)
16:00 **Złomowisko PL 6** (1, 2)
18:00 **Przystanek Bieszczady** (3, 4)
20:00 **Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich**
20:05 **Brudna robota – czysty zysk** (1/8)
21:05 **Dowody zbrodni 6** (18)
22:05 **Kod dostępu** ★★ – film sensacyjny, USA 2001
0:00 **Szpital** (585, 586)
2:00 **Ciężarówką przez Stany 3** (2)
2:45 **Najpiękniejsza muzyka filmowa** (3)
3:00 **Dla siebie, dla świata**

TVP KULTURA DVB T2

7:45 **Tamte lata, tamte dni**
8:25 **Wydarzenie aktualne**
8:55 **Barbara i Jan** (4, 5) – obycz.
10:15 **Dookoła świata z Camille'em Saint-Saensem** – koncert
12:05 **Nenufary Moneta – magia wody i światła**
13:50 **Po co nam architekci?**
15:20 **Złoto dezerterów** ★★ – kom. wojenna, Polska 1998
17:30 **Res Poloniae. O Polsce z oddali** – wywiad, Pol.
18:15 **Zaproszenie dla rewolwerowca** ★★ – western, USA 1964
20:00 **Gdzie jesteś, Bernadette?** ★★ – komedia, USA 2019
21:55 **Jazz.pl Polskie Radio**
23:30 **Żyje się tylko dwa razy** ★★★ – film sensacyjny, Wielka Brytania 1967

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA


19.35 RODZINA, ACH RODZINA

6:10 Zakochaj się w Polsce
6:40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
7:50 12 **Smaki świata – po bałkańsku** – mag.
8:25 12 **Giganci historii** – telet.
9:20 Koło fortuny – telet.
9:55 Postaw na milion – telet.
10:55 Szansa na sukces. Opole 2024 (3) – widowisko, Polska 2023
12:00 Piosenka aktorska – reportaż
12:45 12 **Giganci historii** – telet.
13:40 12 **Prywatne życie zwierząt 9** (2) – serial przyrodniczy, Polska 2023
14:10 12 **Przyrodnik na tropie** (45) – dokum., Polska 2023
14:50 Postaw na milion – telet.
15:40 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką (10) – cykl reportaży, Polska 2022
16:15 12 **Rytmy Dwójki** (4) – widowisko muz., Pol. 2023
17:30 12 **Wielki test. 70 lat TVP** – widowisko, Polska 2022
19:00 12 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Pol. 2019-2023
19:35 12 **Rodzina, ach rodzina** (4, 2) – pr. rozr., Pol. 2018
21:40 Postaw na milion – telet.
23:40 Koło fortuny – telet.
0:25 12 **Alternatywy 4** (7, 8) – serial kom., Polska 1983

SUPER POLSAT DVB T2


20.05 MASKA ZORRO

6:00 12 **SuperLudzie** (1) – serial dokumentalny, Polska 2019
7:05 Wszyscy razem, śladem Blue! – serial animowany
8:05 Koralowy obóz – anim.
8:35 SpongeBob Kanciastoporty – anim.
9:35 Harmidom – serial anim.
12:00 12 **Świat według Kiepskich** (527-529)
13:30 12 **Sołtysi** (5) – serial dokumentalny, Pol. 2023
14:30 12 **SuperLudzie Extra** (10) – magazyn, Polska
14:50 Piotruś Królik – film familijny, USA/Australia/W. Bryt. 2018, reż. Will Gluck, wyk. Domhnall Gleeson ★★
16:50 12 **Karate Kid 4: Mistrz i uczennica** – komedia sensacyjna, USA 1994, reż. Christopher Cain, wyk. Pat Morita, Hilary Swank ★★
19:00 12 **Świat według Kiepskich** (537, 538)
20:05 12 **Maska Zorro** – film przyg., USA/Meksyk 1998, reż. Martin Campbell, wyk. Antonio Banderas ★★
22:55 16 **Bank** – dramat sensacyjny, Niemcy/USA/Wielka Brytania 2009, reż. Tom Tykwer, wyk. Clive Owen, Naomi Watts ★★
1:20 16 **xXx: Reaktywacja** – film sens., Chiny/Kan./USA 2017, wyk. Donnie Yen ★★

AXN


20.00 MEDALION

6:00 16 **Rekrut 5** (3-7) – serial kryminalny, USA 2022-2023
10:40 16 **Cobra 11** (9-11) – serial sensacyjny, Niemcy 2008
13:40 12 **Angry Birds Film** – film anim., Finlandia/USA 2016, reż. Clay Kaytis, Fergal Reilly ★★
15:45 Dyktator – komedia, USA 2012, reż. Larry Charles, wyk. Sacha Baron Cohen, Ben Kingsley, Megan Fox ★★
17:25 16 **Stażyści** – komedia, USA 2013, reż. Shawn Levy, wyk. Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, Aasif Mandvi ★★
20:00 12 **Medalion** – film sensacyjny, Hongkong/USA 2003, reż. Gordon Chan, wyk. Jackie Chan, Lee Evans, Claire Forlani, Julian Sands ★★
21:55 18 **Zombieland** – horror komediowy, USA 2009, reż. Ruben Fleischer, wyk. Jesse Eisenberg, Woody Harrelson, Emma Stone, Abigail Breslin ★★
23:45 16 **Projekt Monster** – film katastroficzny, USA 2008, reż. Matt Reeves, wyk. Lizzy Caplan, Jessica Lucas, Michael Stahl-David ★★
1:20 16 **FBI 2** (18) – serial kryminalny, USA 2020
2:15 16 **Rekrut 4** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2022
4:00 Żmijowisko (4) – serial kryminalny, Polska 2019

COMEDY CENTRAL


22.30 THE OFFICE PL 2

6:00 Młody Sheldon 5 (18-22) – serial komediowy, USA 2021-2022
8:10 Teoria wielkiego podrywu 10 (19-24) – serial komediowy, USA 2016-2017
10:40 Teoria wielkiego podrywu 11 (1-8) – serial komediowy, USA 2017
14:00 The Office PL 2 (3, 4) – serial komediowy, Polska 2022
15:00 12 **Przyjaciele 4** (4-18) – serial komediowy, USA 1997-1998
22:30 The Office PL 2 (5, 6) – serial komediowy, Polska 2022
Michał organizuje akcję zbierania komplementów dla siebie samego. Patrycja i Darek wdają się w negocjacje z programistami.
23:45 16 **Comedy Club 8** (5, 6) – pr. rozrywkowy, Polska
0:45 Pacześ Show (9) – program rozrywkowy, Polska 2021
2:00 The Office PL 2 (5, 6) – serial komediowy, Polska 2022
3:15 16 **Comedy Club 8** (5, 6) – pr. rozrywkowy, Polska
4:15 18 **Blok Ekipa 2** – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015

KINO POLSKA


20.00 SYBERIADA POLSKA

6:00 12 **Smaki Dubaju** (1, 2) – pr. krajoznawczy, Polska 2022
7:00 12 **Prawdziwe uczucia** – etiuda film., Polska 2020
7:20 12 **7 słów o przemijaniu** – etiuda dok., Polska 2021
7:35 12 **Ludzie z pociągu** – dramat wojenny, Polska 1961, wyk. Maciej Damięcki ★★
9:35 12 **Sam pośród swoich** – dramat obyczajowy, Polska 1985, wyk. Jan Jankowski ★★
11:50 12 **Stara baśń. Kiedy słońce było bogiem** – film kostium., Polska 2003, wyk. Daniel Olbrychski ★★
14:15 12 **Jutro premiera** – komedia, Polska 1962, wyk. Gustaw Holoubek ★★
15:55 12 **Głód serca** – film obyczajowy, Polska 1986, wyk. Ewa Kasprzyk ★★
17:50 12 **Znieważona ziemia** – dramat obycz., Francja/Niem./Polska/Ukraina 2011, wyk. Olga Kurylenko ★★
20:00 16 **Syberiada polska** – dramat historyczny, Polska 2013, reż. Janusz Zaorski, wyk. Paweł Krucz ★★
22:45 16 **Samowolka** – dramat obyczajowy, Polska 1993, reż. Feliks Falk, wyk. Robert Gonera, Aleksander Gawek ★★
0:00 16 **Haker** – komedia sensacyjna, Polska 2002 ★

TVP SERIALE

10:20 Na dobre i na złe (906) **11:15** Korona królów. Jagiellonowie (119-121) **12:50** Rodzinka.pl (138) – serial kom., Polska 2015 **13:30** Ojciec Mateusz 12 (156) **14:25** Ranczo 10 (118-120) **17:20** Janosik (2) **18:15** Jak rozpętałem II wojnę światową (2) – kom., Polska 1969 **19:40** Ojciec Mateusz 12 (157, 158) – krym. **21:35** Ranczo 10 (121, 122) **23:35** Jak rozpętałem II wojnę światową (3) – komedia, Polska1969 **1:00** Ekstradycja 3 (3)

POLSAT 2

6:00 Nasz nowy dom (152) **7:00** Ewa gotuje (493) **7:30** Z klimatem i z pasją (153) **8:00** Sekrety rodziny (35) **9:00** Dlaczego ja? (1227-1232) – paradok., Polska **15:00** Nasz nowy dom (293) **16:00** Sekrety rodziny (179-181) **19:00** Przyjaciółki (262) – obycz., Polska **20:05** Wydarzenia **20:55** Strażnik granicy – film sensacyjny, USA 2008 **22:55** Zasady walki 2 – Zdrada – thriller, Kanada 2008 **1:05** Zdrady (188) **2:05** Wydarzenia **2:45** Ewa gotuje (394, 395)

FX

5:55 White Collar: Biały kołnierzyk 4 (1, 2) **7:40** Dr House 8 (1, 2) **9:30** The Endgame (8) **10:25** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (16, 17) **12:15** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 7 (20-22) – krym. **15:00** Genialna Morgane 3 (6, 7) **17:30** Top Gun – film sens., USA 1986 **19:45** Król Skorpion – film przyg., USA/Niemcy/Belgia 2002 **21:25** Pitch Black – film s.f., USA/Australia 2000 **23:40** Genialna Morgane 3 (7) **0:55** Kości 9 (17, 18) **2:45** Zabójcze umysły 11 (13, 14)

POLSAT CC EXTRA

6:00 Mamuśka (19-22) **8:00** Mamuśka 3 (1) **8:25** Bob kocha Abishołę 3 (9, 10) **9:20** Po sąsiedzku (15-19) **11:50** Co ludzie powiedzą? 2 (9, 10, 101) – serial kom. **13:50** Co ludzie powiedzą? 3 (1, 2) **15:00** Świat według Kiepskich (6-12) **18:30** Piękni i bezrobotni (5) **19:00** Jaś Fasola (8, 9) – kom. **20:05** Co ludzie powiedzą? 2 (9, 10, 101) **22:00** Co ludzie powiedzą? 3 (1, 2) **23:20** Ameryka według Ala (6-10) **1:30** Comedy Club 9 (8-12)

KINO TV

9:15 Tajna agentka – kom. sens., USA 2012 **11:10** Asterix na olimpiadzie – komedia przygodowa, Fr./Niemcy/Hiszpania/Wł./Belgia 2008 **13:45** Komedia małżeńska – komedia obyczajowa, Pol. 1993 **15:55** Książę i ja: Królewskie wesele – kom. romant., USA 2006 **18:00** Next – thriller s.f., USA 2007 **20:00** Kod Merkury – film sensacyjny, USA 1998 **22:30** Kosmiczny grzech – film s.f., USA 2021 **0:10** Demony wojny wg Goi – dramat wojenny, Polska 1998

TVP POLONIA

12:20 Wakacje z duchami (1/7) **12:55** Wędrowiec polski **13:25** Na dobre i na złe (906) **14:20** Rytmy Dwójki **15:25** Okrasa łamie przepisy **16:00** Kulturalni PL **17:00** Teleexpress **17:20** M jak miłość (1763) **18:10** Szansa na sukces. Opole 2024 **19:05** Kabaretowe Naj **19:30** Program informacyjny 19.30 **19:50** Gość 19.30 **20:05** Pogoda **20:10** Sport **20:20** Bodo (10) **21:25** Trzeci – film obyczajowy, Polska 2004 **23:05** Program rozrywkowy

POLSAT FILM

6:00 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (184) **8:00** Był sobie kosmos **9:45** Kot w butach: Trzy diabły – film anim. **10:00** W pustyni i w puszczy – film przyg., Pol. 2001 **12:25** Sezon na misia 4: Strach się bać – film animowany, USA 2015 **14:15** Klik: I robisz, co chcesz – komedia, USA 2006 **16:30** Krudowie – film anim., USA 2013 **18:35** Piąta fala – film s.f., USA 2016 **21:00** Kod da Vinci – thriller, USA 2006 **0:05** 21 – film sensacyjny, USA 2008 **2:35** Ślad (100, 59, 60)

FX COMEDY

5:00 Współczesna rodzina 8 (19-22) – serial kom. **7:00** Współczesna rodzina 10 (1-6) – kom. **10:00** On, ona i dzieciaki 5 (3-12, 3-7) – serial komediowy, USA 2004 **17:30** Brzydula Betty (11, 12) – serial komediowy **19:30** Naga broń: Z akt Wydziału Specjalnego – komedia kryminalna, USA 1988 **21:05** Piłki z jajami – komedia, USA 2007 **22:45** Family Guy: Głowa rodziny 17 – serial animowany dla dorosłych **23:45** Simpsonowie 30 – serial animowany

NOWA TV DVB T

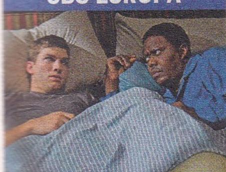
6:00 Wehikuł czasu (202, 203) **6:15** TV okazje **6:55** Wehikuł czasu (203) **7:00** Interwencja – taka jest Polska (456) **7:50** Disco Landia – nutki do pobudki (1, 2) **8:50** Byli sobie wynalazcy **11:05** Fabryka jedzenia (16-18) **12:35** Rewolucyjne remonty w 3D 2 (1) – dok. **14:00** Górale (78-81) **16:00** Rolnicy. Podlasie (32-35) – dok., Polska **20:00** 48h. Zaginieni 3 (201-204) **0:00** Ślad (3, 4) **2:00** Redakcja: Dział Śledczy (31) **3:00** TV okazje **3:50** Wehikuł czasu (202, 203)

PARAMOUNT NETWORK

10:30 Kot w butach – film animowany, USA/Indie 2011 **12:15** SpongeBob: Na suchym lądzie – komedia, USA 2015 **14:10** Cast Away: Poza światem – dramat przygodowy, USA 2000 **17:05** Mission: Impossible 4 – Protokół duchów – film sensacyjny, USA/Czechy/ZEA 2011 **20:00** Mission: Impossible – Rogue Nation – film sensacyjny, USA 2015 **22:50** Sztanga i cash – kom. krym., USA 2013 **1:40** Córka generała – thriller, Niem./USA 1999

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA



21.00 ZGADNIJ KTO

10:25 Powrót do Edenu (1-3)
13:25 Prosto z serca ★★ – western, Kanada/USA 1999,
15:15 Bardzo małżeńska Gwiazdka ★ – dramat obyczajowy, USA 2004
17:00 Cóż za piękny dzień ★★ – dramat biograficzny, Chiny/USA 2019
19:10 Zoolander ★★ – komedia, USA/Australia/Niemcy 2001
21:00 Zgadnij kto ★★ – komedia romant., USA 2005
23:00 Szybki jak błyskawica ★★ – dramat sensacyjny, USA 1990

HBO



20.10 DESTRUKCJA

12:15 Zjazd życia ★★ – dramat biograficzny, Austria 2021
14:05 Big Short ★★ – komediodramat, USA 2015
16:15 Teoria wszystkiego ★★ – dramat biograf., W. Bryt./Jap./USA 2014
18:15 PREMIERA: Kowboj Bebop: Pukając do nieba bram ★★ – film anime, Japonia/USA 2001
20:10 Destrukcja ★★ – dramat obyczajowy, USA 2015
21:55 Syn ★★ – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/Francja 2022
0:00 Bez litości 2 ★★ – thriller, USA 2018

CANAL+ PREMIUM



21.00 LAMBORGHINI...

15:15 Diana. Przekleństwo Spencerów – film dok., W. Bryt.
16:05 Zołza ★★ – komedia, Polska 2022
17:40 Wiek Adaline ★★ – melodramat, USA/Kanada 2015
19:30 Gambit ★★ – komedia kryminalna, USA 2012
21:00 PREMIERA: Lamborghini: Człowiek, który stworzył legendę ★★ – film biograficzny, USA/Włochy 2022
22:35 Nie patrz w dół ★★ – thriller, Wielka Brytania/USA 2022
0:20 Konsekracja ★★ – horror, Wielka Brytania/USA 2023

ZOOM TV DVB T



21.05 BYĆ JAK KAZIMIERZ...

6:00 Bliżej! Magazyn reporterów (8-11)
7:45 To leci w sieci (6, 7)
8:45 Złoty interes (8)
9:45 Gadżet show (5)
10:20 Dom w cenie mieszkania (7, 8)
11:25 Dynamo – więcej niż magia (1-4)
15:30 Janosik ★★ – film przyg., Polska 1974
18:05 Kabaretowe przeboje (6)
19:05 I love kabaret (6)
20:00 Kabaretowe przeboje (5)
21:05 Być jak Kazimierz Deyna – film obyczajowy, Polska 2011
23:05 Magia nagości. Niemcy (4)
0:05 Magia nagości (7)

TVP KOBIETA DVB T2



19.30 DZIKIE PSZCZOŁY

8:20 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
9:00 Wielka zamiana (1)
10:00 Wspaniałe stulecie (53, 54)
12:00 Pytanie na śniadanie – mag.
15:10 Program
15:30 Ojciec Mateusz 24 (313, 314) – krym.
17:25 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
18:30 Winnice miłości (126) – obycz., Cypr '13
19:30 Dzikie pszczoły (42)
20:30 Sześć sióstr (321)
21:30 Wspaniałe stulecie (53, 54)
23:40 Tygrysy Europy 2 (1) – kom., Pol. 2003
0:40 Wszystkie kolory świata (1) – dok.

TVN STYLE



19.00 ZWIĄZKI Z MODĄ

14:40 EuroPOLKI studentki (8-ost.)
15:40 Kobieta na krańcu świata (3)
16:15 Zawodowa Anka (5)
17:00 Totalne remonty Szelągowskiej 6 (8)
18:00 Nieoczywiste miejsca (4)
18:30 Skarby z szafy 2 (1/6)
19:00 Związki z modą (3)
20:00 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj
21:00 Ambasady luksusu (6)
22:00 Odkryj niezwykłą Japonię
23:25 Kobieta na krańcu świata 2 (8)

CBS REALITY

12:30 Hardcorowy lombard (1) **13:00** Pies i kot: kto tu rządzi? (1, 2) **15:00** Pomoc drogowa wagi ciężkiej 4 (5-7) **18:00** Na straży kanadyjskich granic 2 (17-20) **20:00** Wielkie małe zbrodnie (9) **21:00** Bangkok: Policja turystyczna (5) **22:00** Gliniarze z kamerami (5) **23:00** Najgroźniejszy morderca świata 8 (5, 6)

HBO 2

13:10 Mumie – film anim., Hiszp./USA 2023 **14:40** Rent – musical, USA 2005 **16:55** Les Misérables: Nędznicy – musical, USA/W. Bryt. 2012 **19:30** Barbie – komediodramat, Kanada/USA/Wielka Brytania 2023 **21:25** Królowa wojownik – dramat przygodowy, USA 2023 **23:40** Detektyw: Kraina nocy (3) – krym.

CANAL+ FILM

16:00 A oni dalej grzeszą, dobry Boże! – kom., Fr./Belgia 2021 **17:40** Aktualności filmowe+ **18:15** Jak zostałem samurajem – film anim., Chiny/Kan./USA/W. Bryt. 2022 **20:00** Operacja „Napoleon" – thriller, Islandia/Niem. 2023 **21:55** Fuks – kom. sens., Pol. 1999 **23:25** Odwet – thriller, USA 2020 **1:05** Wyrwa – thriller, Pol. 2023

WARNER TV

13:00 Juno – komediodram., USA/Kan. '07 **13:55** Uwolnić orkę – film familijny, Meksyk/USA/Fr. '93 **16:00** Marsjanie atakują! – kom. s.f., USA '96 **19:10** Przed wschodem słońca – melodramat, Austria/Szwajcaria/USA '95 **21:00** Chyłka – Rewizja (4, 5) – serial krym., Polska 2020 **23:00** W sieci kłamstw – film sensacyjny, USA 2008

POLSAT CAFE

13:00 Body Fixers: Naprawcie moje ciało (5) **14:00** Nasz nowy dom (243) **15:00** 10 lat młodsza w 10 dni (5) **16:00** Shopping Queens. Królowe Zakupów (98) **17:00** Śluby gwiazd (15) **17:30** Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (12) **19:00** Nasz nowy dom (201) **20:00** Temptation Island Polska (10-12) **23:00** Zdrady (48)

TLC

11:00 Suknie ślubne dla puszystych **12:00** Megaskinny 3 – serial dokumentalny, USA **14:00** Historie wielkiej wagi (3) **18:00** Kilogramy zbędnej skóry **19:00** Przyjaźń wielkiej wagi 2 – reality show **20:00** Niepokonani (1) – serial dokum. **21:00** Moje koszmarne stopy 2 **22:00** Odnaleźć się w chorobie **23:00** Skórze na ratunek 5 (1)

EPIC DRAMA

6:35 Detektyw Murdoch 13 (1-11) – serial kryminalny, Kanada/W. Bryt. 2019-2020 **17:00** Agenci NCIS 14 (11-15) – serial sens., USA 2016 **21:30** Sven Hjerson (5) – serial kryminalny, Szwecja 2021 **22:25** Panna Marple: Błękitne geranium – kryminał, USA/W. Bryt. 2010 **0:25** Detektyw Murdoch 16 (23, 24-ost.) – serial kryminalny **1:55** Detektyw Murdoch 13 (1-5) – serial krym.

HBO 3

10:30 Fantastyczni przyjaciele **11:20** Wilk (5) **12:20** Cieszę się razem z tobą (5, 6) **13:20** Mrówka Z – film anim., USA 1998 **14:45** Flash – film s.f., USA/Kan./Australia/Nowa Zelandia 2023 **17:05** Nie martw się, kochanie – thriller, USA 2022 **19:05** Cisza 2 (4) – krym. krym., Ukraina/Chorwacja **20:00** Oskarżeni (1-8) – krym. **1:55** Świt żywych trupów – horror, USA 2004

ALE KINO+

14:35 DNA – dramat obyczajowy, Francja/Algieria 2020 **16:20** Randka w ciemno z życiem – komedia, Niemcy 2017 **18:20** Larry Crowne – uśmiech losu – komedia romantyczna, USA 2011 **20:10** To właśnie miłość – kom. romant., W. Bryt./USA/Francja 2003 **22:35** Braterstwo krwi – kryminał, Belgia/Fr./Holandia/USA 2020 **0:15** Powrót w ciemności – thriller, Nowa Zelandia 2021

13 ULICA

6:00 Zniknięcie: Aurora Teagarden na tropie – film kryminalny, USA 2018 **8:00** Magnum: Detektyw z Hawajów 3 (11-13) **11:00** Chicago P.D. 7 (17-20) **15:00** Chicago P.D. 8 (1-6) **21:00** Chicago P.D. 10 (19) – serial krym., USA **22:00** Zabawa w kotka i myszkę: Aurora Teagarden na tropie – kryminał, USA 2019 **0:00** Na granicy: Matczyna miłość – kryminał, Niemcy 2017

ROMANCE TV

16:15 Lato w Chorwacji – melodramat, Austria/Niemcy 2012 **18:05** Lena Lorenz: Zakazana miłość – film obyczajowy, Niemcy 2019 **20:00** Pulchna jak ja – kom., Niemcy 2007 **21:55** Gliniarz i wieśniaczka: Widzę coś, czego nie widzisz ty, a to coś... nie żyje – kryminał, Niemcy 2013 – krym. **23:50** Cecelia Ahern: Między niebem a ziemią – melodramat, Niemcy 2014

HGTV

14:10 Mieszkanie na miarę 4 (1/4) **15:05** Mieszkanie na miarę (1/4) **16:10** Para w remont 2 (5) **17:10** Patent na dom (2) **18:10** Dorota was urządzi! (5) **19:00** Dorota inspiruje 2 (2) **20:00** Zgłoś remont 7 (10) – pr. rozrywkowy **21:00** Weekendowa metamorfoza 4 (1/8) **22:00** Weekendowa metamorfoza 3 (1/8) **23:00** House Hunters – Poszukiwacze domów 8 (11, 12-ost.)

FILMBOX PREMIUM HD

16:05 Link do zbrodni – thriller, Hiszp./USA 2014 **17:45** Bez śladów – thriller, Fr./Belgia 2010 **19:20** Wypowiedzenie wojny – dramat obyczajowy, Francja 2011 **21:00** Miasto kłamstw – kryminał, USA/W. Bryt. 2018 **22:55** Zwyczajna dziewczyna – komediodramat, W. Bryt./Szwecja 2016 **0:50** Operacja Chromit – bitwa o Inczon – dramat hist., Korea Południowa 2016

CINEMAX

13:40 Władca mrówek – dram. biograficzny, Włochy 2022 **16:00** Montańska opowieść – film obyczajowy, USA 2021 **17:55** Maria Antonina – dramat historyczny, USA/Jap./Francja 2006 **20:00** Daredevil – film sensacyjny, Szwajcaria/USA 2003, wyk. Ben Affleck **21:45** Zaginiona dziewczyna – thriller, USA 2014 **0:10** Wielka wolność – dramat obyczajowy, Austria/Niemcy 2021

TVN FABUŁA

10:30 Alfabet filmowy (3) **10:35** Nad życie – dramat biograficzny, Polska 2012 **12:45** Starcie tytanów – film fantasy, USA 2010 **15:00** Gniew tytanów – film przygodowy, USA/Hiszpania 2012 **17:10** Batman: Początek – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2005 **20:00** Mroczny rycerz – film sens., USA/W. Bryt. 2008 **23:10** Prawda czy wyzwanie – horror, USA 2018

CANAL+ DOMO HD

15:10 Moje niezwykłe B&B (11, 12) **17:00** Patent na zieleń (3) **17:30** Zbudujemy ten dom 2 (6) **18:00** Kupione i co dalej? 4 (8) **18:30** Premiera: Daleko od miasta 11 (2) **19:00** Dom w miesiąc (3) **19:30** Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 4 (7) **20:05** Stylowo o wnętrzach (5) **21:00** Mały metraż w wielkim stylu 2 (1, 2) **22:00** Wiejskie domy do liftingu (10) **22:50** Cudotwórcy 5 (20)

CANAL+ KUCHNIA

17:00 Dzień dobry, śniadanie (3) **17:30** Bosacka daje radę (8) **18:00** Włoska kuchnia Gino: Piękno tradycji (4, 5) **19:00** Dzień dobry, śniadanie (3) **19:25** Bosacka daje radę (8) **19:50** Michel Roux – sielskie smaki francuskiej kuchni (1, 2) – dok. **21:45** Dzień dobry, śniadanie (3) – magazyn kulinarny **22:15** ABC gotowania – kuchnia amerykańska (4) **22:50** M jak mięso 6 (5)

FOOD NETWORK

14:40 Przepisy mojej babci (7, 8) **15:50** Z gruntu zdrowo (5) **16:25** Dziewczyny z wypiekami (1, 2) **17:35** Dieta czy cud? (1/10) **18:20** Wiem, co jem i wiem, co kupuję (9, 10) **19:50** Kuchnia jak u mamy (9) – magazyn **20:25** Rodzinne przepisy Joanny (5, 6) **21:30** Sztuka mięsa (9, 10) **22:40** Apetyt na miłość (9) **23:40** W kuchni Julii Child (1/7) **0:40** Bójka na plaży (4)

DISCOVERY CHANNEL

18.00 ZAWODOWCY...

11:00 **PREMIERA: Bimbrownicy: starcie tytanów 4**
12:00 **Kwatery Hitlera** (7)
13:00 **Złomowisko PL** (2, 3)
15:00 **Nic do ukrycia** (9)
16:00 **Celnicy na straży Szwecji**
17:00 **Gorączka złota: Australia 4** (8)
18:00 **Zawodowcy: drwale** (8)
19:00 **Złomowisko PL** (1-3)
22:00 **Ogród wolności: Najgłośniejsza społeczność Ameryki**
23:00 **Wyprawa w nieznane 8**
0:00 **Ocalić dom 4**
2:00 **Łowcy staroci** (9, 10)
3:40 **Fani czterech kółek**

NATIONAL GEOGRAPHIC

21.00 GENIUSZ: MARTIN...

8:00 **Stawka warta tuńczyka** (15, 16)
10:00 12 **Niszczycielskie żywioły** (1-6)
16:00 12 **PREMIERA: Najniebezpieczniejsze drogi Europy: Chaos** (2)
17:00 12 **Złapać przemytnika** (3-ost., 1-3-ost.) – dok.
21:00 12 **PREMIERA: Geniusz: Martin Luther King Jr. i Malcolm X** (1, 2) – biogr., USA 2024
23:00 12 **Wojna szpiegów** (3-ost.) – film dok.
0:00 12 **Złapać przemytnika** (4)
1:00 12 **Koszmarna wyprawa** (14)

TVP HISTORIA DVB T2

20.00 HALLO...

12:45 **Klejnoty Alp, wielkie jeziora Włoch** (1) – dok.
13:45 **Korona Gór Polski**
14:25 **The Chosen 2** (11, 12)
16:25 12 **Nie taka prosta historia**
16:55 **Legendy Europy** (3)
17:50 **Powrót statku** – dok.
18:10 12 **Chłopi** (8)
19:00 12 **Giganci historii**
20:00 ★★ **Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., Polska 1978
21:45 12 **Historia w postaciach zapisana**
23:45 16 **Zdrajca** (5)
1:00 **Nowa Ziemia – archipelag strachu** – film dok.

FOKUS TV DVB T2

19.00 (NIE)ZIEMSKIE...

9:00 12 **UWAGA! Prace na wysokości** (3)
10:00 12 **Wojny magazynowe**
11:30 12 **Nieznane oblicza Chin** (27)
12:00 12 **Działkowcy** (5)
13:00 12 **Rolnicy. Podlasie** (1-3) – serial dok.
16:00 12 **Pociągi** (1, 2)
17:00 12 **Galileo** (9, 10)
19:00 12 **PREMIERA: (Nie)Ziemskie tajemnice** (20)
20:00 12 **Apokalipsa: II wojna światowa** (3, 4)
22:00 12 **PREMIERA: Niewyjaśnione tajemnice świata 3** (4)
23:00 12 **Misja skarb** (5)

POLSAT NEWS

17.10 INTERWENCJA...

6:00 **Nowy dzień**
11:00 **W rytmie dnia**
12:50 **Wydarzenia 12:50**
13:30 **W rytmie dnia**
15:50 **Wydarzenia 15:50**
16:30 **Czysta Polska**
17:10 **Interwencja – taka jest Polska**
18:00 **W rytmie dnia**
18:50 **Wydarzenia 18:50**
19:15 **Prezydenci i premierzy**
19:50 **Debata tygodnia**
21:00 **Raport dnia**
21:50 **Wydarzenia wieczorne**
22:30 **Dzień na świecie**
23:30 **Obraz dnia**
0:15 **Interwencja – taka jest Polska**
1:00 **Wydarzenia wieczorne**

TVN 24

20.00 SUPERWIZJER

10:30 **Serwis informacyjny**
11:20 **Raport smogowy**
11:30 **Serwis informacyjny**
15:30 **Ranking Mazura**
16:00 **Fakty po południu**
18:00 12 **Rozmowy o końcu świata**
19:05 **Serwis informacyjny**
19:20 **Fakty po Faktach**
20:00 16 **Superwizjer**
21:00 **Serwis informacyjny**
21:50 12 **Kadr na Kino**
22:00 **Szkło kontaktowe**
23:00 **Dzień po dniu**
23:45 **Strefa kibica – zima kroniki**
0:00 **Fakty po Faktach**

DISCOVERY SCIENCE

10:00 Jak to jest zrobione? **12:00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki – dok. **14:00** Tajemnice lądowania na Księżycu **16:00** Jak działa wszechświat? **18:00** Jak to jest zrobione – samochody marzeń – serial dok., USA **20:00** Tajemnice Alaski **22:00** Autostrada spotkań z UFO **0:00** Na tropie legendarnych potworów

NAT GEO WILD

9:00 Sekrety zoo: Tampa **11:00** Weterynarz z powołania **13:00** Drapieżniki Południowej Afryki **14:00** Śmierć przychodzi po zmroku **15:00** Dorastanie w świecie zwierząt **16:00** Bertie Gregory na biegunach **17:00** Wrogi świat **18:00** Królestwo drapieżników: Rebelia – dok. **20:00** Zimowe królestwo **23:00** Amazonia

HISTORY

14:25 Wojny magazynowe – Teksas 3 **15:20** Gwiazdy lombardu 24 **16:15** Złoto Bałtyku 3 **17:15** Starożytni kosmici 4 **18:10** Niewyjaśnione tajemnice świata **19:05** Jak to wyjaśnić? 3 **20:00** Starożytni kosmici 15 **21:00** UFO: Łowcy prawdy **23:00** Niewyjaśnione tajemnice świata 3 **0:50** Starożytni kosmici 15

BBC BRIT

14:30 Jak kupić najdroższe auta świata **15:30** The Best of Top Gear 2021/2022 **16:35** Top Gear Festival Sydney **17:40** Guy Martin: najszybszy elektryk na świecie **19:00** Cuda inżynierii 5 **20:05** Sekrety superaut **21:00** Narodziny miliarderów **22:00** Gaz do dechy **23:00** Inżynierowie Hitlera: budowa III Rzeszy

TVP INFO DVB T2

17:00 Teleexpress **17:15** Teleexpress Extra **17:30** Magazyn **18:00** Serwis info weekend **18:30** Magazyn **19:00** Serwis info weekend **19:30** Program informacyjny 19.30 **19:50** Gość 19.30 **20:10** Info wieczór **20:30** Gość wieczoru **20:45** Info wieczór **21:30** Gość wieczoru **21:45** Info wieczór **23:00** Panorama

TVN 24 BIS

13:00 Fakty o świecie **14:00** Kijek w kosmosie **14:45** Ta[k] jest **15:45** Rozmowy dnia **16:30** Kijek w kosmosie **17:10** Dokument w TVN24 BiS **18:00** Ranking Mazura **18:25** Raport smogowy **18:35** Horyzont **19:00** Fakty **19:20** Fakty po Faktach **20:00** Dokument w TVN24 BiS **23:45** Fakty po Faktach **0:35** Superwizjer

TRAVEL CHANNEL

13:30 Z wędką na koniec świata **15:30** Sukces nie zna granic 2 **16:35** Biznes na kółkach **17:35** Za Donalem do... Europy 2 **18:05** Dwa oblicza survivalu **19:10** Pasja – sposób na życie **20:15** Rodzinne wakacje Buddy'ego Valastro **20:45** Kossakowski. Inicjacja 2 **21:15** Nagi instynkt przetrwania **23:15** Przetrwać w ciemności **1:20** Gra rozpoczęta!

DTX

7:05 Fani czterech kółek **9:10** Królowie asfaltu **10:10** Mega maszyny Alaski **11:10** Wielki połów **12:10** Grubi i wściekli – serial dok. **13:10** Celnicy na straży Europy **19:10** Retroreanimacja: Pojazdy bojowe – serial dok. **20:10** Lotnisko **21:10** Perełki na warsztat **22:10** Militaria na warsztat **23:10** Król ciężarówek **0:10** Gigantyczne konstrukcje według Hammonda

POLSAT VIASAT HISTORY

6:25 Zakazana historia **7:10** Odliczanie: powstanie i upadek muru berlińskiego **9:10** Tajna bomba Hitlera **11:00** Punkty zwrotne II wojny światowej **17:40** Pompeje: Tajemnice Villa Giuliana **18:50** Cała prawda o neandertalczykach **19:55** Starożytna apokalipsa 2 **21:00** Życie w kraju Hitlera **0:20** Sekrety Watykanu: papież i diabeł **1:20** II wojna światowa: Bombowce

BBC EARTH

13:00 Ostatnie zawody świata **14:00** Serengeti 2 **15:05** Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii **16:00** W okowach mrozu 11 **17:00** Życie na pustkowiu: powroty **18:00** Planeta Ziemia 2. Dzienniki **19:00** Jak mądrze schudnąć? 5 – dok. **20:00** Brytyjskie fabryki 5 **21:00** Fenomeny współczesnego życia 2 **22:00** W okowach mrozu 8 **23:00** Planeta Ziemia 2. Dzienniki

POLSAT NEWS 2

12:40 Debata dnia **13:45** Państwo w państwie **15:15** #Jesteśmy dla dzieci **15:45** Gość „Wydarzeń" **16:10** #Jesteśmy dla dzieci **16:40** Interwencja – taka jest Polska **18:15** #Jesteśmy dla dzieci **18:45** Debata dnia **19:45** Interwencja – taka jest Polska **20:30** Interwencja **20:50** Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:00** Prezydenci i premierzy

TVP 3 DVB T2

15:20 Dobre historie **16:00** Na sygnale **16:30** Program lokalny **16:45** Dziennik regionów **17:00** Program lokalny **20:00** Dziennik regionów, pogoda **20:30** Tygodnik polityczny **21:00** Sanatoria **21:25** Program lokalny **22:00** Studio LOTTO **22:10** Dziennik regionów, pogoda **22:45** Seans dla każdego **23:20** Rola życia **23:50** Piosenka u Ciebie

CANAL+ DOKUMENT

8:10 Łowcy tajemnic Bałtyku **9:40** Za drzwiami galerii Uffizi **11:20** Automania **12:15** Polska z góry 5 **13:30** Afryka z góry **14:25** Sekrety motyli **15:20** Gauguin na Tahiti. Raj utracony **16:50** Elżbieta i Małgorzata: miłość i lojalność **18:20** Napoleon. W imię sztuki **20:00** Serce dębu **21:20** Emoji nation **22:15** Diana i Dodi. Księżna i playboy **23:25** Nothing Compares

PLANETE+

9:00 Przypływy morskie **12:00** Dzień weselny – serial dok. **14:00** Najpiękniejsze rzeki świata 2 **16:00** Magia ogrodów Singapuru **17:00** Kod Buddy **18:00** Świat z góry 9 **19:00** Świat z góry 12 **19:35** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace **20:05** Islam – kolebka nowoczesnego świata **21:00** Zełenski **22:00** Ikony Hollywood: John Travolta **23:00** Ukryte pod listkiem figowym

CI POLSAT

14:10 Krwawe rozstania 3 **15:05** Ktoś ma coś do ukrycia 2 **16:00** Dzieci skazane na dożywocie 2 **17:00** Pierce Brosnan: Najbardziej zuchwałe napady **18:00** Jedno z nas zabije **19:00** Zabójcze wakacje **20:00** Chippendales: mroczne sekrety **21:00** Wyznania za krat: Gypsy Rose Blanchard **22:00** Miss America: Mroczne sekrety **23:00** Cyfrowe dowody zbrodni

ID

8:00 Zbrodnia w sąsiedztwie **10:00** Śmierć na pustkowiu **12:00** Morderca z sąsiedztwa: zbrodnia za rogiem **14:00** W sieci kłamstw **16:00** Ciało w piwnicy **18:00** Zabójcze siostry **19:00** Zabójcze siostry 3 – serial dokum. **20:00** Wrota do piekieł **21:00** Miasteczko demonów **23:00** Miasta, w których straszy **1:00** Miasteczko demonów **3:00** Śmierć na pustkowiu

WYDARZENIA 24 DVB T2

6:00 Wydarzenia **12:50** Wydarzenia 12:50 **13:30** Wydarzenia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:25** Wydarzenia 18:50 **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:15** Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Wydarzenia wieczorne – program informacyjny **1:40** Interwencja **2:00** Emil, pogromca mandatów **2:30** Z klimatem i z pasją **3:00** Wydarzenia wieczorne

TV TRWAM DVB

17:00 Z Parlamentu Europejskiego **17:30** Nowa Ewangelizacja **18:05** Informacje dnia **18:15** W Naszej Rodzinie **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski punkt widzenia **22:00** Ludwig Maria Grignion de Montfort

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1



20.00 SNOOKER

10:45 LIVE **Narciarstwo alpejskie** – PŚ w Ga-Pa – zjazd kobiet
12:10 LIVE **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Chamonix
14:00 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Ga-Pa
15:00 LIVE **Skoki narciarskie** – PŚ w Willingen
18:30 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Chamonix
19:30 **Kolarstwo** – Wyścig dookoła Walencji
20:00 LIVE **Snooker** – Turniej German Masters – mecz półfinałowy
23:30 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Ga-Pa

TVP SPORT DVB T2



18.30 LEKKOATLETYKA

11:30 **Skoki narciarskie** – MŚ w lotach – Bad Mitterndorf/ Tauplitz 2024
13:25 **Jeździectwo** – Cavaliada Tour w Sopocie
14:30 LIVE **Kolarstwo przełajowe** – MŚ – Tabor 2024
16:00 LIVE **Skoki narciarskie** – Zawody FIS Cup w Szczyrku
18:30 LIVE **Lekkoatletyka** – World Athletics Indoor Tour Silver – Metz 2024
21:05 **Kolarstwo przełajowe** – MŚ – Tabor 2024
22:00 **Sportowy wieczór**
22:50 **Skoki narciarskie** – FIS Cup w Szczyrku

POLSAT SPORT



20.30 SIATKÓWKA...

9:00 LIVE **Tenis** – Puchar Davisa: Uzbekistan – Polska
13:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Skra Bełchatów – Indykpol AZS Olsztyn
14:45 LIVE **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Jastrzębski Węgiel – GKS Katowice
17:30 LIVE **Siatkówka kobiet** – TAURON Liga: Grot Budowlani Łódź – PGE Rysice Rzeszów
20:30 LIVE **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Ślepsk Malow Suwałki – Każany Lwów
23:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Jastrzębski Węgiel – GKS Katowice

POLO TV DVB T2



21.00 IMPREZOWNIA W...

9:00 **Folkowe Love**
10:00 **Disco Polo 30 lat później**
11:00 **Tylko dance**
12:00 **Najlepsze z najlepszych!**
13:30 **Szalone lata 90.**
14:00 **Łączy nas muzyka**
15:00 **Folkowe Love**
16:00 **Tylko dance**
17:00 **Najlepsze z najlepszych!**
19:00 **Top 10 – lista przebojów**
20:00 **Najlepsze z najlepszych!**
21:00 **Imprezownia w Polo TV**
23:00 **Najlepsze z najlepszych!**
2:00 **Disco noc w Polo TV!**

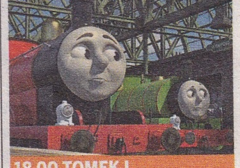
TVP ABC DVB T2



17.00 TANGRAMIAKI

13:20 **Krecik i panda**
13:50 **Kid Lucky**
14:10 **Tobot–Galaktyczni detektywi**
14:40 **Sissi – młoda cesarzowa**
14:55 **Lassie i przyjaciele**
15:30 **Al-chemik**
15:50 **Skylanders Academy**
16:20 **Topo Gigio**
16:35 **Super Wings**
17:00 **Tangramiaki**
17:10 **Stacyjkowo**
17:30 **Mia i ja 3**
18:00 **Idefiks i Nieugięci**
18:30 **Biały delfin Zoom**
19:00 **Myszkieterowie**
19:10 **Dino Ranczo**
19:35 **44 Koty 2**
19:45 **Zwierzaki Czytaki**
20:05 **The Garfield Show**

MINIMINI+



18.00 TOMEK I...

13:40 **Bing**
14:00 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
14:50 **Teatr Ezopa**
15:30 **Marta mówi**
16:30 **Szmatkowe Królestwo**
17:00 **Ciekawski George 12**
17:25 **Pfffiraci**
17:50 **Moje urodziny**
18:00 ★★ **Tomek i przyjaciele: Wyprawa poza wyspę Sodor** – film anim., W. Bryt. 2017
19:25 **Teatr Ezopa**
19:40 **Tulipop**
19:54 **Enchantimals: Miejskie przygody – Ulica Główna**

EUROSPORT 2

12:35 Kolarstwo – AlUla Tour **14:30** Kolarstwo przełajowe – MŚ – Tabor 2024 **15:45** Kolarstwo **16:00** Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji **17:30** Kolarstwo – AlUla Tour **18:00** Kolarstwo przełajowe – MŚ – Tabor 2024 **19:00** Golf – AT&T Pebble Beach Pro-Am **1:00** Narciarstwo alpejskie – Zawody Pucharu Świata w Ga-Pa

POLSAT SPORT NEWS

12:00 Piłka nożna z archiwum **14:30** Magazyn ATP **15:00** Tenis – Turniej ATP w Montpellier **19:25** Koszykówka mężczyzn – Liga włoska: Genrazione Vincente Napoli Basket – Germani Brescia **22:00** Piłka nożna z archiwum **0:00** Piłka nożna – Liga szkocka – mecz: Aberdeen FC – Celtic FC **2:00** Sporty walki – Babilon MMA

CANAL+ SPORT

14:00 Tenis – Turniej WTA w Linzu **18:00** Witaj w akademii **18:30** Boks – Walka o pasy IBF World, WBC World i WBO World w Quebecu: A. Beterbiev – C. Smith **20:30** 1 na 1 Extra **20:55** Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Girona FC – Real Sociedad **23:00** Boks – BKFC 57 w Hollywood: Luis Palomino – Austin Trout

ESKA TV DVB T2

12:00 Eska TV info **12:15** Co się słucha? – pr. muzyczny **13:00** Eska TV info **13:15** Przesłuchanie **14:00** Eska TV info **14:15** Jazdy Gwiazdy **15:00** Eska TV info **15:15** Podwójna Gorąca 20 **18:00** Miejska lista **19:00** Polacy za granicą – serial dokum. **20:00** Władcy mórz **21:00** Przyjaciele 10 **22:00** Teoria wielkiego podrywu 8 – kom.

NICKELODEON

10:40 Wielkodomscy 2 **11:00** Natan Wspaniały **11:30** Monster High **12:00** Harmidom w realu **12:50** Niebezpieczny Henryk – kom. **13:20** Niebezpieczny Oddział 2 **14:15** Grzmotomocni 2 **16:00** Tyler Perry's Young Dylan 4 **16:30** Harmidom w realu **17:25** Wielkodomscy 3 **17:55** Harmidom 5 **20:15** Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

13:55 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5 **14:25** Greenowie w wielkim mieście 2 **15:45** Herosi pół na pół **17:10** Dziewczyna, chłopak, itd. 2 **18:00** Dziewczyna, chłopak, itd. **18:20** Taffy 2 **18:50** Taffy **19:45** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5 – serial anim. **21:20** Greenowie w wielkim mieście 2 – serial anim.

ELEVEN SPORTS 1

6:00 Magazyn sportowy **8:00** Magazyn sportowy **10:00** Piłka nożna – Liga francuska **12:00** Piłka nożna – Liga włoska **14:00** Magazyn sportowy **15:00** Piłka nożna – Liga włoska **17:00** Magazyn sportowy **18:25** Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: CD Alavés – FC Barcelona **20:00** Magazyn sportowy **20:40** Piłka nożna – Liga włoska **23:00** Eleven Gol Live

POLSAT SPORT EXTRA

14:50 Piłka ręczna mężczyzn – ORLEN Superliga: Unia Tarnów – Industria Kielce **17:20** Koszykówka mężczyzn – ORLEN Basket Liga: Czarni Słupsk – Trefl Sopot **19:55** Piłka nożna – Liga holenderska: AFC Ajax Amsterdam – PSV Eindhoven **22:30** Piłka nożna – Liga holenderska: Fortuna Sittard – sc Heerenveen **1:00** Sporty walki – FEN 45: C. Oleksiejczuk – M. Abdurzakov

CANAL+ SPORT 2

9:00 Piłka nożna – Liga hiszpańska: Athletic Club – RCD Mallorca **11:15** Tenis – Turniej WTA w Linzu **13:15** 1 na 1 Extra **13:45** Piłka nożna – Liga francuska: RC Strasbourg – PSG **16:00** Koszykówka mężczyzn – NBA: Grizzlies – Warriors **18:00** Tenis – Turniej WTA w Linzu **20:55** Piłka nożna – Liga francuska – mecz: FC Nantes – RC Lens **23:05** Boks – BKFC 57 w Hollywood

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Versus w 4FUN.TV **10:00** 4Fun naEKRANIE **11:00** Chcesz? Masz! **12:00** Ulubiona 20 **14:00** Hot Pop **15:00** Najwięcej muzyki **16:00** Wiadomixy **17:00** Najwięcej muzyki **18:00** Hot Pop **19:00** Versus w 4FUN.TV **20:00** Hity na czacie **21:00** Domówka **1:00** Karaoke w 4FUN.TV **3:00** Najwięcej muzyki nocą – pr. muzyczny

POLSAT JIMJAM

14:55 Strażak Sam 11 **15:10** Strażnicy miasta 2 **15:45** Gryzmołki Gryzmołka 2 **15:55** Messy jedzie do Okido **16:15** Franklin i przyjaciele 3 **16:40** Tropiciele zagadek 2 **17:10** Ruff-Ruff, Tweet and Dave **17:35** Leo, strażnik przyrody 2 **17:50** Pettson i Findus 3 **18:20** Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham **18:50** Ciekawski George 11 – serial anim. **20:10** Franklin i przyjaciele

DISNEY JUNIOR

11:30 Czarodziejska cukiernia Alicji **12:00** Klub przyjaciół Myszki Miki – serial anim. **13:00** Myszka Miki: Frajdomek **13:30** Pupstruction **14:00** Superkoty **14:30** Spidey i superkumple **15:30** Gwiezdne wojny: Przygody młodych Jedi **16:00** Czarodziejska cukiernia Alicji **18:00** Klub przyjaciół Myszki Miki **19:00** Myszka Miki: Frajdomek **19:30** Blue **20:30** Pupstruction – anim.

TVN TURBO

13:45 Wojny samochodowe **14:45** Mobilni mechanicy **15:30** Zakup kontrolowany **16:30** Gadżet 4.0 **17:00** Zawodowi handlarze **17:45** Duda kontra Szafrański **18:30** Jeździć, obserwować **19:15** Marzenie mechanika **20:15** Hiszpańska drogówka **20:45** Kubańska klasyka Patryka Mikiciuka **21:15** Pomoc drogowa 24h **22:00** 99 godzin 5 **23:00** Strażacy z Ruhry 6 – serial dokum.

POLSAT PLAY

11:20 Szpiedzy, którzy zmienili bieg historii – serial dokum. **14:45** Putin i mafia **15:55** Rosyjska cyberarmia **17:00** Poszukiwacze historii **18:00** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi – serial dokum. **20:00** Górale **20:30** Wakacje z Bałtykiem **21:00** Nie mów do mnie śmieciarzu! **21:30** Budowlańcy **22:00** Polacy za granicą **0:00** Polacy w świecie **0:30** Łowca pedofilów – serial dokum.

CANAL+ SPORT 5

10:40 Ligue1 Preview Show **11:10** La Liga Preview Show **11:40** Piłka nożna – Liga hiszpańska: Athletic Club – RCD Mallorca **13:45** Żużel – 2. liga: Kolejarz Rawicz – Kolejarz Opole **16:00** Żużel – 1. liga: Polonia Bydgoszcz – Falubaz **19:20** Super Piątek **20:55** Piłka nożna – Liga francuska – mecz: FC Nantes – RC Lens **23:00** Boxing World Weekly – Wokół ringu

MTV POLSKA

6:00 MTV Breakfast Club **8:55** Niemożliwe! 20 **11:05** Pomocy! Jestem w sekretnym związku **12:05** Teen Mom: Następny rozdział **13:55** Love & Hip Hop: Atlanta 2 **15:40** Catfish: The TV Show **19:10** The Challenge: Nowy Mistrz – reality show **22:00** Niemożliwe! 33 **23:00** Dating Naked – Nagi raj **1:05** Niemożliwe! 23 **1:40** Ekipa z Newcastle 23 **2:35** M is for Music – pr. muz.

CARTOONITO

12:55 Tom i Jerry Show 3 **14:00** Jaś Fasola 4 **14:50** Królik Bugs: Nowe konstrukcje: Czas założyć kask **15:00** Tomek i przyjaciele 26 **15:20** Tomek i przyjaciele – mini 26 **15:30** Ropuch i przyjaciele **16:00** Królik Bugs: Nowe konstrukcje **16:30** Batwheels **16:55** Tom i Jerry Show **18:00** Ropuch i przyjaciele **18:30** Grizzy i Lemingi 2 **19:30** Batwheels – anim. **20:00** Jaś Fasola 4 – anim.

CARTOON NETWORK

16:40 Craig znad Potoku 2 **17:30** Zwariowane melodie: Kreskówki 3 **17:40** Zwariowane Melodie: Kreskówki 4 **17:55** Zwariowane Melodie: Kreskówki 5 **18:10** Zwariowane melodie: Kreskówki 2 **18:20** Lamput 3 **18:30** Niesamowity świat Gumballa 2 **19:25** Craig znad Potoku 3 **19:55** Hero Inside – anim. **20:30** Bakugan: Przymierze wojowników 5 – anim.

TVP 1 DVB T2

5:30 [12] **Sprawa dla reportera** – magazyn
6:20 **Słownik polsko@polski** – talk-show
6:55 **Słowo na niedzielę:** Trzy gwiazdy, twarze w ciemnościach i leniwe serce
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
8:00 **Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
8:30 **Zakochaj się w Polsce:** Tatry – mag.
9:05 [12] **Najważniejszy mecz** – film obyczajowy, Islandia 2018, reż. Bragi Thor Hinriksson, wyk. Lukas Emil Johansen, Viktor Benóný Benediktsson, Ísey Heidarsóttir, Robert Luu ★★
11:00 [12] **U Pana Boga w ogródku** (5) – serial komediowy, Polska 2008
11:55 [12] **Między ziemią a niebem** – mag.
12:00 **Anioł Pański**
12:15 [12] **Między ziemią a niebem** – mag.
12:50 [12] **Misja Brazylia:** Doskonała alternatywa – cykl rep., Polska 2022
13:15 **BBC W JEDYNCE: Kamery wśród zwierząt 2** (1/2): Oceany – film dokumentalny, Wielka Brytania 2021
14:20 [12] **Komisarz Alex 20** (246) – serial kryminalny, Polska 2023
15:20 [12] **Dom** (1/25) – serial obycz., Pol. 1980
17:00 **Teleexpress; Pogoda**
17:35 [12] **Ojciec Mateusz 23** (300) – serial kryminalny, Polska 2020
18:40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
19:30 **Program informacyjny 19.30**
19:50 **Gość 19.30** – pr. publ., Polska 2024
20:05 **Pogoda; Sport**

TVP 2 DVB T2

5:25 [12] **Barwy szczęścia** (2932, 2933) – serial obyczajowy, Polska 2024
6:30 [12] **M jak miłość** (1777) – serial obyczajowy, Polska 2024
7:30 [12] **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2024
7:55 [12] **Pytanie na śniadanie** – magazyn
11:00 [12] **The Voice Senior 5** (9): Nokaut, część 1. i 2. – widowisko, Polska 2024 (powt.)
14:00 **Familiada** – teleturniej
14:35 **Koło fortuny** (1424) – teleturniej, Polska 2019-2023
15:15 **Szansa na sukces. Opole 2024** (3): Blue Café – widowisko, Polska 2023
16:15 **Tak to leciało!** (30) – teleturniej muzyczny, Polska 2023
17:15 [12] **Doktor No** – film sensacyjny, Wlk. Bryt. 1962, reż. Terence Young, wyk. Sean Connery, Ursula Andress, Joseph Wiseman, Eunice Gayson ★★
James Bond jedzie na Jamajkę, by wyjaśnić zagadkę śmierci swojego kolegi po fachu. Trop wiedzie do naukowca znanego jako Doktor No. Niebawem agent odkrywa jego szalony plan.
19:20 [12] **Rodzinka.pl** (243) – serial komediowy, Polska 2018
Magdzie udaje się uśpić synka Marysi. Okazuje się, że jej metody działają nie tylko na dzieci. Tymczasem Agata prosi Ludwika o pomoc w przygotowaniu do egzaminów na architekturę.
20:05 **Postaw na milion** – teleturniej, Pol.

POLSAT DVB T2

4:45 [12] **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2024
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8:40 **Fernando** – film animowany, USA 2017, reż. Carlos Saldanha ★★
Młody byczek Fernando jest inny niż jego rówieśnicy. Nie chce walczyć – woli leżeć pod drzewem i wąchać kwiaty. Pewnego dnia wskutek pomyłki trafia do Madrytu. Ma wystąpić na arenie.
10:55 [12] **Niesamowity Spider-Man 2** – film przygodowy, USA 2014, reż. Marc Webb, wyk. Andrew Garfield, Emma Stone, Jamie Foxx, Dane DeHaan ★★
14:00 **Sing** – film anim., Wielka Brytania/Japonia/USA/Francja 2016, reż. Garth Jennings, Christophe Lourdelet ★★
16:25 [12] **Zakochani** – komedia romantyczna, Polska 2000, reż. Piotr Wereśniak, wyk. Magdalena Cielecka, Bartosz Opania, Jan Frycz, Katarzyna Figura ★★
Zosia wykorzystuje swój urok, by rozkochiwać w sobie bogaczy i czerpać zyski z zawartości ich portfeli. Pewnego dnia zauważa ją fotograf Mateusz. Kobieta uwodzi go, nie wiedząc, że to jej kolega po fachu, który wykorzystuje naiwność zamożnych kobiet.
18:50 **Wydarzenia**
19:20 **Sport, pogoda**
19:30 [12] **Państwo w państwie** (512) – pr. publicystyczny, Polska 2022-2024

TVN DVB T2

5:40 [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów
5:55 **Wyluzuj, Scooby-Doo!** – serial animowany, USA 2015
6:20 [12] **Na tropie dzikich zwierząt 3** – serial dokumentalny, 2023
6:50 [12] **Kuchenne rewolucje** (3): Pasłęk, restauracja Perfect Pub – program rozrywkowy, Polska 2018
7:45 [12] **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11:30 [12] **Razem odNowa** (5) – reality show, Polska 2023
12:35 [12] **Co za tydzień** – magazyn kulturalny
13:15 [12] **Camera Cafe. Nowe parzenie** (12) – serial komediowy, Polska 2023
13:50 [12] **Grinch** – film animowany, Francja/Japonia/USA/Chiny 2018, reż. Scott Mosier, Yarrow Cheney ★★
15:40 **Skoki narciarskie:** Zawody Pucharu Świata w Willingen – studio
16:10 LIVE **Skoki narciarskie:** Zawody Pucharu Świata w Willingen – 1. seria
17:10 **Skoki narciarskie:** Zawody Pucharu Świata w Willingen – studio
17:20 LIVE **Skoki narciarskie:** Zawody Pucharu Świata w Willingen – 2. seria
18:15 **Skoki narciarskie:** Zawody Pucharu Świata w Willingen – studio
19:00 **Fakty**
19:25 **Sport**
19:30 **Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich** (6) – program sportowy, Polska 2024
19:35 **Pogoda**
19:45 [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów

20

SERIAL SZPIEGOWSKI



20:20 [16] **Zatoka szpiegów** (5) – Polska 2023
Franz zdradza ojcu, że pracuje dla aliantów. Chce, by pomógł mu w sabotażu prób torpedowych. Kessler organizuje piknik. Greta uwodzi Neumanna. Oboje wymykają się w odludne miejsce, gdzie zauważają łódź polskich przemytników.
21:20 [12] **ZAKOCHANA JEDYNKA: Przeprowadzka** – komediodramat, USA 2014, reż. Richard Loncraine, wyk. Morgan Freeman, Diane Keaton, Carrie Preston, Claire van der Boom ★★
23:00 [12] **Pompeje** – film katastroficzny, Kanada/Niemcy/USA 2014, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Kit Harington, Emily Browning, Kiefer Sutherland, Carrie-Anne Moss ★★
0:55 [16] **Instynkt pierwotny** – thriller, USA 2019, reż. Nick Powell, wyk. Nicolas Cage, Famke Janssen, Kevin Durand, Jeremy Nazario ★★
2:45 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny (powt.)

SERIAL BIOGRAFICZNY



21:10 [12] **Bardotka** (4) – Francja 2023
Śmierć ukochanego dziadka jest dla Brigitte ciosem. Niebawem zaczynają się zdjęcia do filmu „Babette idzie na wojnę", gdzie artystka ma wystąpić u boku Jacques'a Charriera. 22-letni aktor zakochuje się w niej bez pamięci.
22:20 **Panorama**
22:55 [12] **KINO BEZ GRANIC: Bella** – dramat obyczajowy, Meksyk/USA 2006, reż. Alejandro Monteverde, wyk. Eduardo Verástegui, Tammy Blanchard, Manny Perez, Ali Landry ★★
Gwiazdor piłki nożnej traci szansę na karierę. Kelnerka Nina odkrywa, że jest w ciąży. Losy dwójki zagubionych ludzi pewnego dnia splatają się ze sobą.
0:40 [12] **Królowa i konkwistador** (37, 38) – serial obyczajowy, Kolumbia 2020
2:35 [12] **Nowszy model** – komedia romant., USA 2009, reż. Bart Freundlich, wyk. Catherine Zeta-Jones, Justin Bartha, Gabrielle Aimée, Saadet Aksoy ★★

FILM OBYCZAJOWY



20:05 [12] **Wygrać marzenia** – Polska/Węgry 2022, reż. Piotr Fiedziukiewicz, wyk. Józef Pawłowski, Sebastian Fabijański, Małgorzata Kożuchowska, Mirosław Baka ★★
Maks to mistrz snowboardu i kandydat do medalu na igrzyskach olimpijskich. Jego karierę przerywa kontuzja. Chłopak traci wszystko. Sens życia odzyskuje dzięki pianistce Shu Young.
22:55 [16] **Pewnego razu... w Hollywood** – komediodramat, USA/Wielka Brytania/Chiny 2019, reż. Quentin Tarantino, wyk. Leonardo DiCaprio, Brad Pitt, Margot Robbie, Emile Hirsch ★★★
Koniec lat 60. Aktor i jego przyjaciel kaskader wracają do Los Angeles, by ratować chylącą się ku upadkowi karierę. Spotykają członków sekty Mansona.
2:20 [16] **Punisher: Strefa wojny** – film s.f., USA/Kanada/Niemcy 2008, reż. Lexi Alexander, wyk. Ray Stevenson, Dominic West, Colin Salmon, Wayne Knight ★★

SERIAL KATASTROFICZNY



20:00 [16] **Czarnobyl** (5-ost.) – USA/Wielka Brytania 2019
W obliczu bierności działaczy partyjnych Ulana, Borys i Walerij decydują się ujawnić prawdę o wybuchu reaktora jądrowego. Stawiają na szali swoje życie.
21:45 [12] **Szybko i wściekle** – film sensacyjny, USA 2009, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Michelle Rodriguez ★★
23:50 [16] **Nieuchwytny** – film sensacyjny, USA 1996, reż. John Gray, wyk. Steven Seagal, Keenen Ivory Wayans, Bob Gunton, Brian Cox ★★
2:00 [12] **MasterChef** (10) – program rozrywkowy, Polska 2023
3:20 [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów
3:35 [12] **Nauka jazdy 3** (12) – program rozrywkowy, Polska 2018
4:00 [12] **Recepta na stary dom 3** (11) – program rozrywkowy, USA 2018
4:20 [12] **Jak to jest zrobione?** (8) – serial dokumentalny, Kanada 2007
4:45 **Kto was tak urządził?** – magazyn

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

TVN 7 DVB T2



20.00 WOJNA ŚWIATÓW

5:00 **Szkoła** (618) – serial paradokum., Polska 2018
6:05 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (2) – program rozrywkowy, USA
7:00 **Tom i Jerry Show 4** – serial anim., USA 2019
7:35 ★★ **Legendy sowiego królestwa: Strażnicy Ga'Hoole** – film anim., USA/Australia 2010
9:35 **Ukryta prawda** (1048, 718, 1049, 720, 1050) – serial paradok., Polska
14:40 **Ugotowani w parach** (4) – reality show, Pol. 2023
15:40 ★★ **Street Dance 2** – film muzyczny, Wielka Brytania/USA 2012, wyk. Tom Conti
17:30 ★★ **Ocean's Thirteen** – komedia sensacyjna, USA 2007, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Al Pacino, Brad Pitt
20:00 ★★ **Wojna światów** – thriller s.f., USA 2005, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Cruise, Dakota Fanning, Justin Chatwin, Miranda Otto
22:30 ★★ **Wygrać ze śmiercią** – film sensacyjny, USA 1990
0:35 ★★ **Nadciąga tornado** – thriller, USA 2014
2:20 **Mój sąsiad morderca** (4) – serial dokumentalny, USA/Wielka Brytania 2016

TV PULS DVB T2



20.00 BLIŹNIAK

5:50 **Dyżur 3** (36) – serial dokumentalny, Polska 2010
6:30 **Kobra – oddział specjalny** (8, 9) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
8:30 ★★ **Najpiękniejsze baśnie: Śpiąca królewna** – film familijny, Niemcy 2008
10:05 ★★ **Książę i ja: Królewskie wesele** – komedia romantyczna, USA 2006
12:20 ★ **Guardians: Misja superbohaterów** – film sensacyjny, Rosja 2017
14:10 ★ **Nowe przygody Kopciuszka** – komedia, Francja 2017
15:45 ★★ **Ella zaklęta** – film fantasy, USA/Irlandia/Wielka Brytania 2004, wyk. Anne Hathaway, Hugh Dancy
17:45 ★★ **Piękna i Bestia** – film fantasy, Francja/Niemcy 2014, wyk. Vincent Cassel
20:00 ★★ **NIEDZIELA Z GWIAZDAMI: Bliźniak** – film sensacyjny, USA/Chiny 2019, reż. Ang Lee, wyk. Will Smith, Mary Elizabeth Winstead, Clive Owen
22:10 ★★★ **Raport mniejszości** – film s.f., USA 2002
1:05 ★★ **Batalion Donbas** – dramat wojenny, Ukraina 2019, wyk. Taras Kostanczuk
3:40 **ZOBACZ TO!**

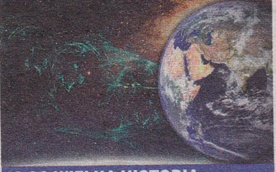
TV 4 DVB T2



20.00 IMPAS

6:00 **STOP Drogówka** – mag.
7:00 **Zaginiona księga Nostradamusa** – film dokumentalny, USA 2007
9:00 **Galileo** (1026, 1027)
11:00 ★★ **Pies wampir** – film familijny, Kanada 2012, wyk. Collin MacKechnie
13:00 ★★ **Słyszeliście o Morganach?** – komedia romant., USA 2009, wyk. Sarah Jessica Parker
15:05 ★ **Pokój 112. Policjantki i Policjanci** – film sensacyjny, Polska 2015
16:50 **Jaś Fasola radzi** (5) – kom., Wlk. Bryt. 2018
17:00 **The Real Housewives. Żony Warszawy** (11)
18:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (212, 188)
20:00 ★ **Impas** – thriller, USA 2021, reż. Jared Cohn, wyk. Bruce Willis, Patrick Muldoon, Matthew Marsden
22:00 ★★ **Banita** – film przygodowy, Kanada/Chiny/USA/Francja/Australia/Luksemburg 2014, reż. Nick Powell, wyk. Hayden Christensen, Nicolas Cage
0:05 **Jedenasty września: Ucieczka z wież** – film dok., Wielka Brytania 2018
2:00 **Śmierć na 1000 sposobów** (4) – serial dok.
2:25 **STOP Drogówka** – mag.

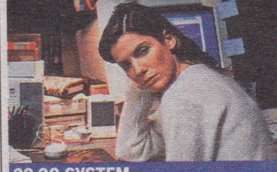
WP DVB T



19.00 WIELKA HISTORIA...

6:00 **Mistrzowie Kabaretu 7** (1) – program rozrywkowy
7:00 **Morderstwa w Midsomer 6** (1) – serial krym., Wielka Brytania 2003
9:05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4** (8-12) – serial dokum., Kanada 2016
14:00 **Jedziemy na wakacje!** (3) – program rozrywkowy, Polska 2022
14:30 **Jedziemy na wakacje 2** (3) – program rozrywkowy, Polska 2023
15:00 **Policjanci z sąsiedztwa 2** (6-9) – serial dokum., Polska 2022
19:00 **Wielka historia wszystkiego** – film dokumentalny, USA 2013
20:50 **Mistrzowie Kabaretu 4** (3, 4) – pr. rozrywkowy, Polska 2018
22:50 **Mistrzowie Kabaretu 10** (3, 4) – pr. rozrywkowy, Polska 2020
0:50 **Mistrzowie Kabaretu 7** (5) – program rozrywkowy, Polska 2019
1:50 **Kabaret na karnawał** (1) – program rozrywkowy
2:50 **Mistrzowie Kabaretu 2** (4)
3:50 **Morderstwa w Midsomer 6** (4) – serial krym., Wielka Brytania 2003

STOPKLATKA DVB T2



20.00 SYSTEM

6:00 **Przygody Merlina 2** (17, 18) – serial fantasy
8:00 **Komisarz Rex 7** (95, 96) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 2001
10:00 **Hudson i Rex 4** (3, 4)
12:00 ★★★ **NIEDZIELA NA LUZIE: Dzień Świstaka** – komedia, USA 1993, reż. Harold Ramis, wyk. Bill Murray, Andie MacDowell
14:05 ★★ **Jumper** – film przyg., Kanada/USA 2008, wyk. Hayden Christensen
15:55 ★★ **Quo vadis** (1/2) – dramat histor., Polska 2001, wyk. Paweł Deląg, Magdalena Mielcarz, Bogusław Linda
17:45 **Czterej pancerni i pies** (1, 2) – serial wojenny, Polska 1966
20:00 ★★ **System** – dramat sensacyjny, USA 1995, reż. Irwin Winkler, wyk. Sandra Bullock, Jeremy Northam
22:30 ★★★ **Świadek** – dramat sensacyjny, USA 1985, reż. Peter Weir, wyk. Harrison Ford, Kelly McGillis
0:40 ★★ **Wojna żeńsko-męska** – komedia, Polska 2011
2:55 ★★ **Zielony Rycerz** – film fantasy, Wielka Brytania/Irlandia/Kanada/USA 2021
5:35 **Szereg syczący** – film krótkometraż., Polska 2021

TTV HD DVB T2

10:05 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (12)
11:05 **Ciężarówką przez RPA** (5)
12:05 **Zakup w ciemno** (7)
13:05 **Damy i wieśniaczki. PL** (3) – fab.-dok., Pol. 2016
14:10 **Diabelnie boskie 2** (17)
14:40 **Kanapowczynie** (5)
15:45 **Express, pogoda**
16:05 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (12)
17:05 **Życie na kredycie 3** (7)
17:45 **Express, pogoda**
18:05 **Życie na kredycie 3** (8)
18:40 **Damy i wieśniaczki. PL** (2) – fab.-dok., Pol. 2016
19:45 **Express, pogoda**
20:00 **Zakup w ciemno** (6)
21:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (11)
22:00 **Ciężarówką przez RPA** (5)
23:00 **Nic do zgłoszenia 2** (3)

PULS 2 DVB T2

10:35 ★★ **Klara Muu!** – film animowany, Norwegia 2018
11:50 ★★ **Pszczółka Maja: Miodowe Igrzyska** – film animowany, Australia/Niemcy 2018
13:30 ★★ **Królowa Śniegu 3: Ogień i lód** – film animowany, Rosja 2016
15:20 ★★ **Najpiękniejsze baśnie: Kamienne serce** – film familijny, Niemcy 2014
16:55 ★★ **Najpiękniejsze baśnie: Księżniczka i diabeł** – baśń filmowa, Czechy 2009
19:05 **Psi Patrol 3** – anim.
20:00 ★★ **Powódź** – film sens., USA/Wlk. Bryt./Dania/Francja/Japonia/Nowa Zelandia 1998
22:00 **Dzielnica strachu 5** (193-196) – krym., Pol. 2023
2:00 **Kabaretowe gogle i boks** (19) – pr. rozr., Pol.

TV 6 DVB T

6:00 **Zoo po godzinach** (26) – serial dok., W. Bryt. 2018
7:00 **Columbo** (1, 1) – serial kryminalny, USA 2003
11:00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 2** (17-19) – serial sens., USA 2019
13:55 **Jaś Fasola radzi** (3) – serial kom., W. Bryt. 2018
14:00 **Policjantki i Policjanci** (769-774) – serial obyczajowy, Polska 2020
20:00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (44-46) – serial kryminalny, USA/Kanada 2006
23:00 ★★ **Miliardowy okup** – thriller, Wielka Brytania 2016, reż. Jim Gillespie
1:10 **Włatcy móch** – anim. dla dorosłych, Polska 2009
3:40 **Instrukcja kochania** (34) – obycz., Polska 2022

METRO DVB T

6:00 **Raport tygodnia**
6:30 **W roli głównej** (4)
7:00 **Jak to robią zwierzęta?** (4)
7:25 **Tom i Jerry Show 4**
9:25 **Dr House 7** (1, 2)
11:25 **Złomowisko PL 6** (1-4)
15:30 **Złodzieje 2** (8-ost.)
16:16 **Brudna robota – czysty zysk** (1/8)
17:10 **Ciężarówką przez Stany 3** (2)
17:55 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 5** (23, 24)
19:55 **Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich**
20:01 ★★ **Listy do M. 4** – komedia romantyczna, Polska 2020
22:25 **Spartakus: Zemsta** (6, 7)
0:40 **Formuła E**
1:50 **Szpital** (587)
2:55 **Dla siebie, dla świata**
3:45 **Sąd rodzinny** (158)

TVP KULTURA DVB T2

11:40 **Legenda i nauka** – anim.
11:50 **Kubuś Łezka** – anim., 1986
11:55 **Cztery łapy** – teledysk
12:00 **Lokomotywa**
12:05 **Straszny sen majsterkowicza** – anim.
12:10 **Wiatr** – krótkometraż.
12:15 **Więzi** – film krótkometraż.
12:40 **Trzeci punkt widzenia**
13:20 ★★★ **Afrykańska królowa** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1951
15:15 **Wędrowiec polski**
15:55 **Barbara i Jan** (4, 5)
17:15 **Niedziela z...** – pr. kult.
19:10 **Kabaretowe Naj**
20:00 ★★ **Rio Grande** – western, USA 1950
21:55 **Wasza Wysokość** – sztuka Anny Wakulik, Polska 2015
23:05 **Trzeci punkt widzenia**
23:40 **TikTok** – dok., Australia

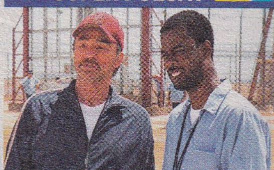
DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA


19.35 KABARET MORALNEGO...

6:10 Zakochaj się w Polsce
6:40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
7:45 [12] Smaki świata – po bałkańsku – mag.
8:25 [12] Giganci historii – telet.
9:20 Koło fortuny – telet.
9:55 Postaw na milion – telet.
10:55 Szansa na sukces. Opole 2024 (4) – widowisko, Polska 2023
12:00 Piosenki dla dzieci – reportaż
12:45 Postaw na milion – telet.
13:40 [12] Prywatne życie zwierząt 9 (3) – serial przyrodniczy, Polska 2023
14:10 [12] Przyrodnik na tropie (46) – dokum., Polska 2023
14:50 Tak to leciało! – telet.
15:45 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką (1) – cykl reportaży, Polska 2022
16:15 [12] Rytmy Dwójki (5) – widowisko muz., Pol. 2023
17:30 Wielki test o Janie Matejce – widowisko
19:00 [12] Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Pol. 2019-2023
19:35 [12] Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2010
21:40 Postaw na milion – telet.
23:40 Koło fortuny – telet.
0:25 [12] Alternatywy 4 (9-ost.)

SUPER POLSAT DVB T2


20.00 WYKIWAĆ KLAWISZA

6:00 Małe wielkie marzenia (11) – magazyn
7:05 Wszyscy razem, śladem Blue! – serial animowany
8:05 Koralowy obóz – anim.
8:35 SpongeBob Kanciastoporty – anim.
9:35 Harmidom – serial anim.
10:05 #Jesteśmy dla dzieci – magazyn, Polska 2019
10:40 Sezon na misia – film ★★ animowany, USA 2006
12:30 [12] Królewskie święta ★★ – melodramat, USA 2017, reż. David DeCoteau, wyk. Tara Reid, Ingo Rademacher
14:25 Na fali 2 – film anim., USA/ ★★ Kan. 2017, reż. Henry Yu
16:00 [12] Aniołki Charliego ★★ – film sensacyjny, Niemcy/ USA 2019, reż. Elizabeth Banks, wyk. Kristen Stewart
18:30 [12] Świat według Kiepskich (539-541)
20:00 [12] Wykiwać klawisza ★★ – komedia obyczajowa, USA 2005, reż. Peter Segal, wyk. Adam Sandler, Chris Rock
22:20 [12] Króliczek – komedia, USA ★★ 2008, reż. Fred Wolf, wyk. Anna Faris, Colin Hanks
0:30 [12] Dagmara szuka męża (8) – reality show, Polska
1:30 [16] Backdoor. Wyjście awaryjne (8) – serial komediowy, Polska 2021

AXN


20.00 OBIETNICA

6:20 [16] Rekrut 5 (8-12) – serial kryminalny, USA 2022-2023
11:05 Cobra 11 (12, 1) – serial sensacyjny, Niemcy 2009
13:15 [16] Stażyści – komedia, USA ★★ 2013, reż. Shawn Levy, wyk. Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, Aasif Mandvi
15:55 [12] Angry Birds Film – film ★★ anim., Finlandia/USA 2016, reż. Clay Kaytis, Fergal Reilly
18:00 [12] Medalion – film ★★ sensacyjny, Hongkong/USA 2003, reż. Gordon Chan, wyk. Jackie Chan, Lee Evans, Claire Forlani, Julian Sands
20:00 [16] Obietnica – dramat ★★ kryminalny, USA 2001, reż. Sean Penn, wyk. Jack Nicholson, Vanessa Redgrave, Patricia Clarkson
22:45 [16] Wyspa tajemnic ★★★ – thriller, USA 2010, reż. Martin Scorsese, wyk. Leonardo DiCaprio, Mark Ruffalo, Ben Kingsley, Max von Sydow
1:30 [16] Cloverfield Lane 10 ★★ – thriller, USA 2016, reż. Dan Trachtenberg, wyk. Mary Elizabeth Winstead, John Goodman, John Gallagher Jr.
3:45 [16] Agenci NCIS: Los Angeles 14 (11, 12) – krym., USA 2022-2023
5:25 Blok promocyjny AXN

COMEDY CENTRAL


18.00 PRZYJACIELE 5

6:00 Młody Sheldon 6 (1-5) – serial komediowy, USA 2022-2023
8:10 Teoria wielkiego podrywu 11 (9-22) – serial komediowy, USA 2017
14:00 The Office PL 2 (5, 6) – serial komediowy, Polska 2022
15:00 [12] Przyjaciele 4 (19-24) – serial komediowy, USA 1997-1998
18:00 Przyjaciele 5 (1-9) – serial komediowy, USA 1998-1999
Monica i Chandler próbują ukryć przed przyjaciółmi swój związek. Phoebe zaczyna rodzić tuż przed swoim wyjazdem do Atlantic City.
22:30 The Office PL 2 (7, 8) – serial komediowy, Polska 2022
23:45 [16] Comedy Club 8 (7, 8) – pr. rozrywkowy, Polska
0:45 Pacześ Show (10) – program rozrywkowy, Polska 2021
2:00 The Office PL 2 (7, 8) – serial komediowy, Polska 2022
3:15 [16] Comedy Club 8 (7, 8) – pr. rozrywkowy, Polska
4:15 [18] Blok Ekipa 2 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015

KINO POLSKA


20.00 CÓRKA TRENERA

6:00 [12] Gdzie jest generał... ★★ – komedia wojenna, Polska 1963, wyk. Jerzy Turek
7:40 [12] Akcja Pensjonat – dokument fabularyzowany, Polska 2016
8:30 [12] Orzeł – dramat wojenny, ★★ Polska 1958, wyk. Wieńczysław Gliński
10:45 [12] Przygoda z piosenką ★★ – komedia, Polska 1968, wyk. Bohdan Łazuka
12:50 [12] Parada oszustów (1, 2) – serial sens., Polska 1976
14:55 [12] C.K. Dezerterzy ★★★ (1, 2-ost.) – komedia, Polska/ Węgry 1985, wyk. Marek Kondrat, Wiktor Zborowski
18:15 [12] Masza – film krótkometr., Polska 2020
18:40 [12] Biała sukienka – film ★★ obyczajowy, Polska 2003, wyk. Sambor Czarnota
20:00 [16] Córka trenera – dramat ★★ obyczajowy, Polska 2018, reż. Łukasz Grzegorzek, wyk. Jacek Braciak
21:55 [16] Czerwony pająk ★★ – thriller, Polska 2015, wyk. Filip Pławiak
23:50 [12] Zamknąć za sobą ★★ drzwi – film sens., Polska 1987, wyk. Bronisław Cieślak
1:40 [16] Córy szczęścia ★★ – dramat obyczajowy, Niem./Pol./Węgry 1999

TVP SERIALE

5:40 Na sygnale (521) **6:15** Siedem życzeń (4) **7:20** Janosik (2) **8:20** Daleko od szosy (6, 7-ost.) **11:25** Krzyżacy – film histor., Polska 1960 **14:25** Ranczo 10 (121-123) **17:20** Czarne chmury (1/10) **18:20** Jak rozpętałem II wojnę światową (3) – komedia, Polska 1969 **19:50** Ojciec Mateusz 12 (158-160) – serial kryminalny, Polska 2014 **22:35** Ranczo 10 (124-126) **1:30** Korona królów (183, 184) **2:30** Oficer (5) **3:40** Przystań (11) **4:35** Wojenne dziewczyny 2 (16)

POLSAT 2

6:00 Nasz nowy dom (153) **7:00** Ewa gotuje (494) **7:30** Z klimatem i z pasją (152) **8:00** Sekrety rodziny (36) **9:00** Trudne sprawy (1228-1231, 1072, 1073) – serial paradokumentalny, Polska 2023 **15:00** Nasz nowy dom (294) **16:00** Sekrety rodziny (182-184) **19:00** Przyjaciółki (263) – serial obyczajowy, Polska 2023 **20:05** Wydarzenia **20:50** Zasady walki 2 – Zdrada – thriller, Kan. 2008 **23:00** Przyjaciółki (263) **0:00** Zdrady (189, 190)

FX

5:50 White Collar: Biały kołnierzyk 4 (4, 5) **7:40** Dr House 8 (3-5) **10:25** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (18-20) – krym., USA **13:10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (1, 2) **15:00** Genialna Morgane 3 (7, 8) **17:30** Mission: Impossible 2 – film sensacyjny, USA/Niemcy 2000 **20:00** Złap mnie, jeśli potrafisz – komedia kryminalna, USA/ Kanada 2002 **22:45** Czas patriotów – film sensacyjny, USA 1992 **1:10** Genialna Morgane 3 (8)

POLSAT CC EXTRA

6:00 Mamuśka 3 (2-6) **8:25** Bob kocha Abishole 3 (11, 12) **9:20** Po sąsiedzku (20, 21) **10:20** Po sąsiedzku 2 (1-3) **11:50** Co ludzie powiedzą? 3 (3-7) – serial komediowy, Wielka Brytania 1992 **15:00** Świat według Kiepskich (1-8) **19:00** Jaś Fasola (10, 11) – serial komediowy, Wielka Brytania 1994 **20:05** Co ludzie powiedzą? 3 (3-7) **23:25** Ameryka według Ala (11-13) **0:35** Ameryka według Ala 2 (1, 2) **1:30** Comedy Club 9 (13) **2:00** Comedy Club (1-4)

KINO TV

9:50 Rozważna i romantyczna – film kostiumowy, USA/Wlk. Bryt. 1995 **12:40** Przyczajony tygrys, ukryty smok – film przygodowy, Tajwan/ Chiny/USA/Hongkong 2000 **15:05** Partner – komedia, USA 1996 **17:40** Asterix na olimpiadzie – komedia przyg., Francja/Niemcy/Hiszpania/Włochy/Belgia 2008 **20:00** Dorwać Cartera – film sensacyjny, USA 2000 **22:10** Kickboxer – film sensacyjny, USA 1989 **0:10** Powrót laleczki Chucky – horror, USA 1990

TVP POLONIA

13:00 Transmisja mszy świętej **14:15** Janosik (13-ost.) **15:10** Fajna Polska **15:55** Wojciech Cejrowski – boso przez świat **16:30** Polacy to wiedzą! **17:00** Teleexpress **17:20** M jak miłość (1764) **18:15** Kabaretomaniacy **19:05** Opole na bis **19:30** Program informacyjny 19.30 **19:50** Gość 19.30 **20:05** Pogoda **20:10** Sport **20:20** Ojciec Mateusz 30 (386) **21:15** Kurier – film hist., Pol. 2019 **23:25** Słownik polsko@polski **0:00** Panorama **0:35** M jak miłość (1764)

POLSAT FILM

6:00 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (185) **8:10** Był sobie kosmos **9:55** Krudowie – film animowany, USA 2013 **12:00** Karate kid – film przygodowy, USA 1984 **14:40** Mały – kom. krym., USA 2006 **16:45** Turysta – film sens., USA/ Fr. 2010 **18:55** Rok pierwszy – komedia przygodowa, USA 2009 **21:00** Klasyczna niedziela: Resident Evil: Retrybucja – horror s.f., Niemcy/Kanada/USA 2012 **23:00** Kobiety bez wstydu – komedia, Pol. 2016 **1:20** Ślad (101, 102)

FX COMEDY

5:00 Jak poznałem waszą matkę 4 (23, 24) **6:00** Jak poznałem waszą matkę 5 (1-8) **10:00** Diabli nadali 8 (1-10) – serial kom., USA **15:00** On, ona i dzieciaki 5 (8-12) – serial komediowy **17:30** Brzydula Betty (13-15) – serial komediowy, USA 2007 **20:30** Ostra jazda – komedia, USA 2000 **22:10** Piłki z jajami – komedia, USA 2007 **23:55** Family Guy: Głowa rodziny 17 **0:25** Family Guy: Głowa rodziny 18 **1:55** Futurama **3:55** Futurama 6

NOWA TV DVB T

6:00 Wehikuł czasu (203, 204) **6:15** TV okazje **6:55** Wehikuł czasu (204) **7:00** Interwencja – taka jest Polska (457) **7:50** Disco Landia – nutki do pobudki (3, 4) **8:50** Były sobie wynalazcy **10:40** Były sobie Ameryki **11:10** Fabryka jedzenia (19-21) **12:35** Rewolucyjne remonty w 3D 2 (2) – serial dok. **14:00** Polacy za granicą (7-12) – serial dokum., Polska 2019 **20:00** Zdrady (17-20) **0:00** Ślad (5, 6) **2:00** Redakcja: Dział Śledczy (32) **3:00** TV okazje

PARAMOUNT NETWORK

6:55 SpongeBob: Na suchym lądzie – komedia, USA 2015 **8:45** Kot w butach – film animowany, USA/ Indie 2011 **10:30** Szkoła rocka – kom. muz., USA/Niemcy 2003 **12:55** Tata kontra tata – komedia, USA 2015 **15:00** Mission: Impossible – Rogue Nation – film sens., USA 2015 **17:50** Pogromcy duchów – komedia s.f., USA 1984 **20:00** Pogromcy duchów 2 – kom. s.f., USA 1989 **22:25** Dyktator – kom., USA 2012 **0:05** Grindhouse: Death Proof – thriller, USA 2007

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA



21.00 WESOŁYCH ŚWIĄT

- 12:55 **Prezent na święta** – film familijny, USA 2003 ★★
- 14:45 **Wredne dziewczyny 2** – komedia, USA 2011 ★★
- 16:40 **Wichry namiętności** – melodram., USA 1994 ★★★
- 19:10 **Samoloty, pociągi i samochody** – komedia, USA 1987 ★★
- 21:00 **Wesołych świąt** – kom. obycz., USA '06 ★★
- 22:50 **Dziewczyna moich koszmarów** – komedia romantyczna, USA 2007 ★★
- 1:05 **Trąbka Clifforda Browna** – dramat obyczajowy, USA 1993 ★★

HBO



20.10 BEZ LITOŚCI 3

- 13:35 **Mroczna Wieża** – film fantasy, USA 2017, wyk. Idris Elba ★★
- 15:10 **Rycerze Zodiaku** – film fantasy, Japonia/Węgry/USA 2023 ★★
- 17:00 **7500** – thriller, Niem./Austria/USA 2019 ★★
- 18:35 **65** – film s.f., USA/Kanada 2023 ★★
- 20:10 **PREMIERA: Bez litości 3. Ostatni rozdział** – thriller, USA/Wł. 2023
- 22:00 **Wschodnie obietnice** – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2007 ★★
- 23:40 **Sisu** – dramat wojenny, Finlandia/Wielka Brytania/USA 2022 ★★

CANAL+ PREMIUM



20.05 ŻYWA PRZYNĘTA

- 11:05 **Łapu-capu extra**
- 11:35 **Plan na miłość** – komedia romant., W. Bryt. 2022 ★★
- 13:25 **Serce dębu** – film dokumentalny
- 14:50 **Między lustrami** – dramat obyczajowy, Francja/Iran 2022 ★★
- 16:35 **Wierna** – film s.f., USA 2016 ★★
- 18:35 **Masz ci los!** – kom., Polska 2023 ★★
- 20:05 **Żywa przynęta** – thriller, W. Bryt. 2021 ★★
- 21:30 **Django** (10-ost.)
- 22:35 **Operacja „Napoleon"** – thriller, Islandia/Niemcy 2023 ★★
- 0:30 **Titane** – thriller, Belgia/Francja 2021 ★★

ZOOM TV DVB T



16.30 FILIP Z KONOPI

- 10:15 **Najbardziej jadowite zwierzęta świata** (6, 7)
- 12:15 **Gang Olsena jedzie do Jutlandii** – komedia sensacyjna, Dania 1971 ★★
- 14:25 **Wielki skok Gangu Olsena** – kom., Dania 1972 ★★
- 16:30 **Filip z konopi** – komedia obyczajowa, Polska 1981 ★★
- 18:00 **Hity polskiego kabaretu 5** (49, 50)
- 20:00 **Kabaretowe przeboje** (8)
- 21:00 **Hity polskiego kabaretu 5** (47, 46)
- 23:00 **Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski** (5)

TVP KOBIETA DVB T2



20.30 SZEŚĆ SIÓSTR

- 6:40 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
- 8:00 **Chleb, miłość i fantazja** – film obycz., Włochy 1953 ★★
- 9:50 **Wspaniałe stulecie** (55, 56)
- 12:00 **Pytanie na śniadanie** – mag.
- 14:50 **Program**
- 15:30 **Ojciec Mateusz 24** (315, 316) – krym.
- 17:30 **Serial dokumentalny**
- 18:25 **Kurorty miliarderów** (5)
- 19:30 **Dzikie pszczoły** (43)
- 20:30 **Sześć sióstr** (322)
- 21:30 **Wspaniałe stulecie** (55, 56)
- 23:40 **Tygrysy Europy 2** (2) – kom., Pol. 2003

TVN STYLE



20.10 JAK SIOSTRY

- 11:30 **Kuchenne rewolucje** (10)
- 12:35 **Jestem z Polski**
- 15:35 **Pojedynek na podróże** (7)
- 16:35 **Kamperem przez świat** (1/8)
- 17:35 **Małe światy według Marzeny Rogalskiej** (1/5)
- 18:05 **Nieoczywiste miejsca** (5) – dok.
- 18:40 **Co słychać?** (38)
- 19:10 **Związki z modą** (4)
- 20:10 **Jak siostry** (1/8)
- 20:45 **Kobieta na krańcu świata** (1, 3) – dok., Pol. 2014
- 22:00 **Rogalska Show** (10)
- 22:50 **Japonia na talerzu** – film dok.
- 23:55 **Co słychać?** (38)

CBS REALITY

12:30 Hardcorowy lombard 2 (1) – serial dok., USA **13:00** Pies i kot: kto tu rządzi? (3, 4) **15:00** Pomoc drogowa wagi ciężkiej 4 (8-10) **18:00** Na straży kanadyjskich granic 2 (21-24) **20:00** Wielkie małe zbrodnie (10) – serial dok. **21:00** Najgroźniejszy morderca świata 8 (7, 8) **23:00** Kryminalne śledztwa PRL 2 (2, 3)

HBO 2

15:45 Ona jest miłością – kom. romantyczna, USA 2022 **17:05** Whitney Houston: I Wanna Dance With Somebody – film biograficzny, USA 2022 **19:30** Między słowami – komediodramat, USA/Japonia 2003 **21:15** Osiem gór – dramat obyczajowy, Włochy/Belgia/Francja/Wielka Brytania 2022 **23:45** Euforia 2 (5)

CANAL+ FILM

16:05 O psie, który jeździł koleją – film familijny, Pol. 2023 **17:45** Trzej muszkieterowie: D'Artagnan – film przygodowy, Francja 2023 **19:45** Łapu-capu **20:00** Tajny informator – film sensacyjny, USA 2023 **21:35** Droga donikąd – thriller, USA 2022 **23:10** Miłosne porachunki – dramat obyczajowy, Włochy 2022

WARNER TV

13:35 Uwolnić orkę 2 – film przyg., Fr./USA 1995 **15:20** Piotruś. Wyprawa do Nibylandii – film fantasy, USA/W. Bryt./Australia 2015 **18:10** Szalona wyprawa – komedia, Kanada 2015 **20:00** San Andreas – dram. katastrof., USA 2015 **21:20** Rzeka tajemnic – dram. sens., USA 2003 **23:30** Sully – dram. obycz., USA 2016

POLSAT CAFE

13:00 Kolacja w ciemno (24) **14:00** Nasz nowy dom (244) **15:00** Demakijaż (173) **15:30** W bliskim planie **16:00** Komisarz Mama (14, 15) **18:00** Nasz nowy dom (202, 203) **20:00** Dagmara szuka męża (1) – reality show **21:00** Bogate dzieciaki bez kasy (30) **22:00** Kolacja w ciemno (40) **23:00** Zdrady (49)

TLC

14:00 Wiza na miłość: pościelove rozmowy 10 (13) **15:00** Wiza na miłość: na odwrót 5 (24) **17:00** Miłość za granicą **18:00** Siostry wielkiej wagi 4 **19:00** Wiza na miłość: znowu do wzięcia 4 (2) **20:00** Mężczyzna bez penisa – film dok. **21:00** Dr Pryszczylla – kulisy 5 **22:00** Kilogramy zbędnej skóry (1) **23:00** Bez diagnozy (4)

EPIC DRAMA

11:05 Panna Marple: Tajemnica rezydencji Chimneys – kryminał, W. Bryt./USA 2010
13:05 Panna Marple: Błękitne geranium – kryminał, USA/W. Bryt. 2010 **14:55** Panna Marple: Zwierciadło pęka w odłamków stos – kryminał, W. Bryt. 2011 **16:55** Agenci NCIS 14 (16-20)
21:30 Panna Marple: Zwierciadło pęka w odłamków stos – kryminał, W. Bryt. 2011 **23:25** Sven Hjerson (5)

HBO 3

13:05 Premiera: Wszystkie stare noże – thriller, USA 2022 **14:50** Czas mroku – dram. hist., W. Bryt./USA 2017 **16:55** Godzilla – film s.f., USA/Japonia 2014 **19:00** Cieszę się razem z tobą (5, 6)
20:00 Detektyw: Kraina nocy (3) **21:00** Cisza 2 (5) **21:55** Opowieść podręcznej 5 (5) **22:40** Wdowy – dram. krym., W. Bryt./USA '18 **0:45** Infinite Storm – thriller, Słowenia/USA/W. Bryt./Pol. 2022

ALE KINO+

13:45 Uprzejmość nieznajomych – dramat obyczajowy, USA/Szwecja/W. Bryt./Fr./Dania/Niemcy/Kan. 2019 **15:50** Morderstwo na zlecenie – kryminał, W. Bryt./Kan. 1979 **18:05** Na pewno, być może – komediodramat, W. Bryt./USA/Francja 2008
20:10 Vera 12 (1) **21:55** Trudna miłość: Meduza – dramat obyczajowy, Francja 2022 **23:55** Tove – film biograficzny, Finlandia 2020

13 ULICA

8:00 Zabawa w kotka i myszkę: Aurora Teagarden na tropie – film kryminalny, USA 2019 **8:00** Magnum: Detektyw z Hawajów 3 (16) **9:00** Prawie raj (1, 2) – serial kryminalny **11:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (1-10)
20:45 Astrid i Raphaëlle 4 (5) – serial krym. **22:00** Morderstwo w kraju Katarów – kryminał, Francja 2020 **0:00** Kobra – oddział specjalny (4) – serial sens.

ROMANCE TV

16:15 Katie Fforde: Pocałunek życia – film obycz., Niem. '19 **18:05** Mały chłopiec, wielki przyjaciel – film obyczajowy Niemcy 2017
20:00 Gabinet z widokiem na morze: Pośród kamperów – film obycz., Niem. 2018 **21:50** Walentynki do kwadratu – kom. romant., USA 2018 **23:45** Rosamunde Pilcher: Materiał, z którego wykonane są marzenia – film obycz., Niem. 2021

HGTV

14:00 Remonty gwiazd Hollywood 3 (14) **15:00** Nowe wnętrze, nowe życie (5) **16:00** Totalne remonty Szelągowskiej 4 (8) **17:05** Zgłoś remont 7 (10-ost., 9) **19:10** Mieszkanie na miarę 4 (1/4) – pr. rozr., Polska
20:10 Mieszkanie na miarę (3) **21:15** Szybki dom 3 (1, 2) **22:15** Remont bez demolki 3 (5) **23:15** House Hunters – Poszukiwacze domów 2 (1, 2) – pr. rozr., Polska 2017

FILMBOX PREMIUM HD

13:30 Szukając Erica – komediodram., W. Bryt./Fr./Wł./Belgia/Hiszp. 2009 **15:25** 9. życie Louisa Draxa – thriller, W. Bryt./Kan./USA 2016 **17:10** Koncert – dram. obyczajowy, Fr./Wł./Rumunia/Belgia/Rosja 2009 **19:10** Książę i ja – komedia romantyczna, USA/Czechy 2004
21:00 Nigdy cię tu nie było – dram. krym., W. Bryt./Fr./USA 2017 **22:30** Córka trenera – dram. obycz., Pol. '18

CINEMAX

14:55 Lola – film s.f., Irlandia/W. Bryt. 2022 **16:15** Ostatnia egzekucja – dramat biograficzny, Niemcy 2021 **18:10** Morze drzew – dramat fantasy, USA 2015
20:00 Zjawa – dramat biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan/Kanada 2015 **22:35** Stworzenia boże – dramat psychologiczny, Irlandia/Wielka Brytania/USA 2022 **0:15** W piwnicy – film dok., Austria/Niemcy 2014

TVN FABUŁA

11:00 Alfabet filmowy (14) – magazyn **11:05** Dom – film animowany, USA 2015
13:05 Wielka Gilly – komediodram., USA 2016 **15:10** Akademia policyjna 6: Operacja „Chaos" – kom., USA 1989 **17:00** Złoto dla zuchwałych – komedia wojenna, USA/Jugosławia 1970
20:00 Mroczny rycerz powstaje – film sens., USA/W. Bryt. 2012 **23:20** Drogówka – dram. krym., Pol. 2013

CANAL+ DOMO HD

15:05 Kuchnia i łazienka twoich marzeń 3 (5) **16:00** Stylowo o wnętrzach (5) **16:55** Kupione i co dalej? 5 (1) **17:30** Daleko od miasta 11 (2) **18:00** Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 3 (7) **18:30** Dom w miesiąc 2 (8) **19:05** Ucieczka na wieś 22 (8, 9)
21:00 Wakacyjne domy na wynajem (9, 10) **22:50** Cudotwórcy – kupno, sprzedaż 4 (3, 4) **0:30** Ogrodowe S.O.S. (2) **1:25** Patent na zieleń (5)

CANAL+ KUCHNIA

18:00 Kulinarne odkrycia Johna Torode – Irlandia (6) **18:55** M jak mięso 6 (6) **19:20** Domowa piekarnia Kucharskiego 5 (6) **19:50** Włoska kuchnia Gino: Piękno tradycji (4, 5) – serial dok.
20:50 Bosacka daje radę (1) **21:20** ABC gotowania – kuchnia amerykańska (4) **21:50** Kudłacze na motorach – znów w domu 2 (3, 4) **0:10** Anthony Bourdain – miejsca nieznane 2 (3, 4)

FOOD NETWORK

14:40 Rodzinne przepisy Joanny (5, 6) **15:50** 10 zadań specjalnych Michela Morana (5) **16:25** Dziewczyny z wypiekami (2, 3) **17:35** Dieta czy cud? (2) **18:20** Wiem, co jem i wiem, co kupuję (10, 11) **19:50** Kuchnia jak u mamy (10) – mag., Wł.
20:25 Przepisy mojej babci (9, 10) – magazyn **21:30** Sztuka mięsa (10, 11) **22:40** Apetyt na miłość (10) **23:40** W kuchni Julii Child (2)

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL



22.00 SPECJALIŚCI

11:00 Górnicy PL (1)
12:00 Specjaliści (2)
13:00 **PREMIERA:** Kto to wymyślił?
14:00 Gorączka złota 14
15:00 **PREMIERA:** Gorączka złota: Australia 4 (9)
16:00 Złomowisko PL (2)
17:00 Nic do ukrycia (9)
18:00 Celnicy na straży Szwecji
19:00 Największe napady świata
20:00 Gorączka złota 14 (2)
22:00 Specjaliści (2)
23:00 Kwatery Hitlera (7)
0:00 Ogród wolności: Najgłośniejsza społeczność Ameryki

NATIONAL GEOGRAPHIC



20.00 11 WRZEŚNIA...

13:00 [12] Europa z powietrza (4)
14:00 [12] Niszczycielskie żywioły (1) – dok.
15:00 [12] Tajemnice zaginionych miast
16:00 [12] Kosmiczne katastrofy (3, 4)
18:00 [12] Tuż przed tragedią (11)
19:00 [12] Zakazana historia 5 (5)
20:00 [12] 11 września: Dzień z życia Ameryki (5)
21:00 [12] 11 września: W poszukiwaniu nadziei – film dok.
22:00 [12] Arsenał szpiega (7, 8)
0:00 [12] Era supertransportu

TVP HISTORIA DVB T2



21.15 C.K. DEZERTERZY

11:40 [12] Cztery strony świata (11)
12:40 Dunaj (1) – serial dok.
13:40 W Polskę jedziemy
14:15 Będzie lepiej – kom., ★★ Polska 1936
16:00 [12] Giganci historii
16:55 [12] Tajemnice szpiegów wojny (4-ost.)
18:00 [12] Chłopi (9)
19:00 Podziemne Włochy (6)
20:10 [12] W cieniu terroru (2) – film dok.
21:15 [12] C.K. Dezerterzy ★★★ (1/2) – komedia, Polska/Węgry 1985
22:50 [16] Upadek królestwa 2 (10)
23:55 [12] Ostatni partyzant Rzeczypospolitej

FOKUS TV DVB T2



21.00 DZIAŁKOWCY

9:00 [12] UWAGA! Prace na wysokości (4)
10:00 [12] Fabryki wojny (2)
11:00 [12] Gwiazdy lombardu (3-6)
13:00 [12] Polski lombard Walusia (3, 4)
14:00 [12] Galileo (9, 10)
16:00 [12] Pociągi (3, 4)
17:00 [12] Rolnicy. Podlasie (2-5)
21:00 [12] **PREMIERA:** Działkowcy (1)
22:00 Skandal w Indiach – okradzione z kobiecości – dok.
23:00 [12] Misja skarb (6)
0:00 [12] Tajne bazy nazistów (4)
1:00 [12] Największe wynalazki starożytności (9)

POLSAT NEWS



19.30 PAŃSTWO W...

11:15 Cztery strony prasy
12:30 W rytmie dnia
12:50 Wydarzenia 12:50
13:30 #Jesteśmy dla dzieci
14:00 W rytmie dnia
15:50 Wydarzenia 15:50
16:30 W rytmie dnia
17:50 Debata powyborcza
18:50 Wydarzenia 18:50
19:15 Gość „Wydarzeń"
19:30 Państwo w państwie
21:00 Raport dnia
21:50 Wydarzenia wieczorne
22:30 Dzień na świecie
23:30 Obraz dnia
0:15 Czysta Polska
1:00 Wydarzenia wieczorne

TVN 24



21.00 LOŻA PRASOWA

10:45 Kawa na ławę
11:50 Biała Jazda
11:55 Loża prasowa
12:50 [12] Dokument w TVN 24
14:00 Serwis informacyjny
14:20 Raport smogowy
14:30 Serwis informacyjny
15:45 [12] Kadr na Kino
16:00 Fakty po południu
18:00 Serwis informacyjny
18:35 Ranking Mazura
19:10 Serwis informacyjny
19:20 Fakty po Faktach
20:00 Kawa na ławę
21:00 Loża prasowa
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu

DISCOVERY SCIENCE

6:00 NASA – archiwum tajemnic **8:00** Bez śladu **10:00** Jak to jest zrobione? **12:00** Czy jest z nami inżynier? **14:00** Patent na gadżet **16:00** Co kryje kosmos **18:00** Jak to jest zrobione – samochody marzeń – serial dok. **20:00** Tajemnice oceanów **22:00** Poszukiwacze dinozaurów **0:00** Tajemnice lądowania na Księżycu

NAT GEO WILD

11:00 Niezwykłe wędrówki zwierząt – serial dok., USA **13:00** Królestwo drapieżników: Rebelia **14:00** Uratować pumy **15:00** Dziedzictwo lamparcicy **16:00** Niezwykły dr Pol **17:00** On, ona i pies **18:00** Dorastanie w świecie zwierząt **19:00** Atak rekina – serial dok. **21:00** Walki zwierząt **0:00** Niezwykły dr Pol

HISTORY

16:15 II wojna światowa w kolorze **17:15** Starożytni inżynierowie **18:10** Starożytni: władza i pieniądze **19:05** Niewyjaśnione tajemnice świata 3 **20:00** Starożytni kosmici 15 **21:00** Pierce Brosnan: Najbardziej zuchwałe napady **22:00** Największe tajemnice świata 3 **23:00** Starożytni kosmici 15

BBC BRIT

15:05 Dragons' Den: Jak zostać milionerem 20 **16:10** Narodziny miliarderów **17:15** Lodowe połowy **18:10** Gaz do dechy **19:05** Jak kupić najdroższe auta świata **20:05** Marzenia na kółkach **21:00** Dragons' Den: Jak zostać milionerem 20 **22:00** Najniebezpieczniejsze drogi świata 4 **23:00** Ukraina: walka narodu

TVP INFO DVB T2

17:00 Teleexpress **17:15** Teleexpress Extra **17:30** Magazyn **18:00** Serwis info weekend **18:30** Magazyn **19:00** Serwis info weekend **19:30** Program informacyjny 19.30 **19:50** Gość 19.30 **20:10** Info wieczór **20:30** Gość wieczoru **20:45** Info wieczór **21:30** Gość wieczoru **21:45** Info wieczór **22:20** Panorama

TVN 24 BIS

13:30 Kawa na ławę **14:40** Loża prasowa **15:50** Dokument w TVN24 BiS **16:25** Kijek w kosmosie **16:55** Dokument w TVN24 BiS **18:00** Alarm dla Ziemi **18:25** Raport smogowy **18:35** Horyzont **19:00** Fakty **19:20** Fakty po Faktach – pr. inf. **20:00** Bez polityki **21:20** Dokument w TVN24 BiS **23:35** Kawa na ławę

TRAVEL CHANNEL

11:10 Najlepsze sekretne miejsca do pływania **13:05** Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta **13:35** Dziwaczne potrawy **16:35** Ekstremalne parki wodne **17:35** Hotelowe rewolucje **19:35** Małżeństwo w dżungli – serial dok., USA **20:35** Bert Zdobywca **21:35** Weterynarz z Gór Skalistych **22:40** Budowa na końcu świata **23:35** W co wierzą Osbournowie

DTX

6:00 Militaria na warsztat **7:05** Fani czterech kółek **9:10** Królowie asfaltu **10:10** Perełki na warsztat **11:10** Mega maszyny Alaski **12:10** Militaria na warsztat **13:10** Fani czterech kółek **21:10** Gigantyczne konstrukcje według Hammonda **22:10** Grubi i wściekli **23:10** Absurdy drogowe **0:10** Chris i Max na tropie klasyków **1:10** Lotnisko **2:10** Megatransporty

POLSAT VIASAT HISTORY

11:35 Mongolia Czyngis-chana **12:35** Dziki Zachód **13:35** Jedwabny szlak **14:40** Klątwa umarlaka: W poszukiwaniu zaginionego złota 2 **15:35** Przeklęte skarby **16:40** Zakazana historia **17:40** Słynne fortece, legendarne bitwy 2 **18:40** Zamki – bastiony władzy **21:00** Tajemnice celtyckiego grobowca **22:50** Starożytna apokalipsa 2 **23:55** Życie w kraju Hitlera

BBC EARTH

13:00 Fenomeny współczesnego życia 2 **14:05** Skarby przeszłości i ich tajemnice 6 **15:05** Nadciąga katastrofa **15:55** W okowach mrozu 11 **16:55** Serengeti 2 **18:00** Nadchodzi powódź **19:00** Ostatnie zawody świata – film dok. **20:00** Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii **21:00** Planeta Ziemia 3 **22:10** W okowach mrozu 8 **23:10** Serengeti 2

POLSAT NEWS 2

12:50 Z klimatem i z pasją **13:25** Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii **14:50** Państwo w państwie **16:30** Cztery strony prasy **17:50** Z klimatem i z pasją **18:30** Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii **19:55** Interwencja – taka jest Polska – mag. rep. **20:50** Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:00** Gość „Wydarzeń"

TVP 3 DVB T2

15:20 Kościół z bliska **16:00** Na sygnale **16:30** Program lokalny **16:45** Dziennik regionów **17:00** Program lokalny **20:00** Dziennik regionów, pogoda **20:35** Antenowe remanenty **21:00** Sanatoria **21:25** Program lokalny **22:00** Przepis na dziś **22:10** Dziennik regionów, pogoda **22:45** Zamknięty świat **23:20** W kadrze i na scenie

CANAL+ DOKUMENT

9:40 Wielki niedźwiedź z Alaski **10:35** Oto Joan Collins **12:15** Polska z góry 5 **13:30** Afryka z góry **14:25** Sekretne życie fok **15:15** Szop pracz: mistrz przetrwania **16:10** Kaszaloty. Olbrzymy z morskich głębin **17:05** Skąd przybywamy **19:00** Jak wyprodukować szczęście **20:00** Już tu nie wrócę **21:05** Salwador. Piekło kobiet **22:40** Części intymne **0:05** Miłość i seks w Skandynawii

PLANETE+

9:00 Lecąc nad Wielką Brytanią 2 **12:00** Dzień weselny **14:00** Najpiękniejsze rzeki świata 2 **16:00** Magia ogrodów Singapuru **17:00** Kod Buddy **18:00** Świat z góry 9 **19:00** Świat z góry 12 **19:35** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace **20:10** Zniknięcie Britty Cloetens **22:00** Witaj w Norwegii **23:00** Palestyna – odwieczna beczka prochu **1:00** Selma

CI POLSAT

15:05 Wakacyjne zbrodnie **16:00** Kobiety, które zabijają 16 **17:00** Miss America: Mroczne sekrety **18:00** Cyfrowe dowody zbrodni **19:00** Zbrodnia po angielsku 3 – serial dok. **20:00** Opowiem ci o zbrodni 6 **20:30** Fajbusiewicz: rozmowy o zbrodni 6 **21:00** Motyw mordercy **22:00** Playboy: mroczne sekrety 2 **23:00** Uprowadzona: Koszmar Elizabeth Thomas

ID

8:00 Wyrok do podważenia **10:00** Śmiertelny początek **12:00** W kręgu podejrzeń **14:00** W imię sprawiedliwości **16:00** Klątwa serialu „Glee" **19:00** Cyfrowy ślad morderców – serial dok., USA **20:00** Złapani na nielegalnej prostytucji **21:00** Dziecko czy oszustka: wersja Natalii Grace **23:00** Uwiedzeni, by zabić **1:00** Dziecko czy oszustka: wersja Natalii Grace

WYDARZENIA 24 DVB T2

6:00 Wydarzenia **12:50** Wydarzenia 12:50 **13:30** Wydarzenia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:25** Wydarzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:15** Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny, prow. Piotr Witwicki, Bogdan Rymanowski, Grzegorz Kępka **19:30** Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Wydarzenia wieczorne

TV TRWAM DVB T

17:00 Pędzelkiem z ogona wiewiórki pisane **17:30** Sól ziemi **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:30** Moja katolicka rodzina – serial anim., USA **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:45** Stan bezpieczeństwa państwa **22:00** Kobiety wolności **22:45** Jak wygrać małżeństwo

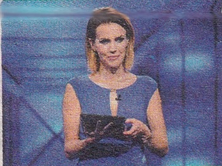
★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1


20.00 SNOOKER

10:50 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Ga-Pa LIVE
12:30 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Chamonix – slalom mężczyzn LIVE
13:30 **Skoki narciarskie** – PŚ w Willingen – kwalifikacje LIVE
16:10 **Skoki narciarskie** – PŚ w Willingen LIVE
18:45 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Ga-Pa
19:30 **Kolarstwo** – Wyścig dookoła Walencji
20:00 **Snooker** – Turniej German Masters – finał LIVE
23:00 **Kolarstwo przełajowe** – MŚ – Tabor 2024

TVP SPORT DVB T2


20.45 SPORTOWY WIECZÓR

12:00 **Jeździectwo** – Cavaliada Tour w Sopocie – PKO Bank Polski Grand Prix LIVE
14:30 **Kolarstwo przełajowe** – MŚ – Tabor 2024 – wyścig mężczyzn LIVE
16:00 **Lekkoatletyka** – World Athletics Indoor Tour Silver – Düsseldorf 2024 LIVE
18:05 **Transmisja**
20:45 **Sportowy wieczór**
21:30 **Skoki narciarskie** – Zawody FIS Cup w Szczyrku
22:55 **Lekkoatletyka** – World Athletics Indoor Tour Silver – Düsseldorf 2024
0:50 **Retransmisja**

POLSAT SPORT


20.30 SIATKÓWKA...

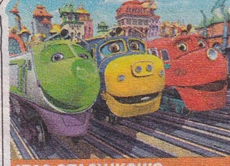
13:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Jastrzębski Węgiel – GKS Katowice
14:45 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Asseco Resovia Rzeszów LIVE
17:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: CMC Warta Zawiercie – Enea Czarni Radom LIVE
20:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Projekt Warszawa – KGHM Cuprum Lubin LIVE
23:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Asseco Resovia Rzeszów

POLO TV DVB T2


21.00 DISCO POLO LIFE

6:00 **Najlepsze z najlepszych!**
9:00 **Folkowe Love**
10:00 **Disco Polo 30 lat później**
11:00 **Tylko dance**
12:00 **Biesiada**
13:30 **Szalone lata 90.**
14:00 **Łączy nas muzyka**
15:00 **Folkowe Love**
16:00 **Tylko dance**
17:00 **Najlepsze z najlepszych!**
19:00 **Top 10 – lista przebojów**
20:00 **Najlepsze z najlepszych!**
21:00 **Disco Polo Life**
22:00 **Disco Star**
0:00 **Chłopaki do wzięcia**
1:00 **Zdrady**

TVP ABC DVB T2


17.10 STACYJKOWO

13:00 **Przyjaciele**
13:20 **Krecik i panda**
13:50 **Kid Lucky**
14:10 **Tobot – Galaktyczni detektywi**
14:40 **Sissi – młoda cesarzowa**
14:55 **Lassie i przyjaciele**
15:30 **Al-chemik**
15:50 **Skylanders Academy**
16:20 **Topo Gigio**
16:35 **Super Wings**
17:00 **Tangramiaki**
17:10 **Stacyjkowo**
17:30 **Mia i ja 3**
18:00 **Idefiks i Nieugięci**
18:30 **Biały delfin Zoom**
19:00 **Myszkieterowie**
19:10 **Dino Ranczo**
19:35 **44 Koty**
19:45 **Henrietta**

MINIMINI+


18.00 BARBIE: AKADEMIA...

12:55 **Oggy Oggy 2**
13:16 **Gazu, pieski, gazu!**
13:40 **Bing**
14:00 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
14:50 **Teatr Ezopa**
15:30 **Marta mówi**
16:30 **Szmatkowe Królestwo**
17:00 **Ciekawski George 12**
17:25 **Pfffiraci**
17:50 **Moje urodziny**
18:00 **Barbie: Akademia Księżniczek** – film anim., USA/Kan. 2011 ★★
19:25 **Teatr Ezopa**
19:40 **Tulipop**
19:54 **Enchantimals: Miejskie przygody – Ulica Główna**

EUROSPORT 2

14:15 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Tabor 2024 **16:00** Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji **17:30** Kolarstwo przełajowe – Mistrzostwa świata – Tabor 2024 **18:30** Kolarstwo kobiet – Wyścig dookoła Walencji
19:00 Golf – AT&T Pebble Beach Pro-Am – finał **0:30** Skoki narciarskie kobiet – Zawody PŚ w Willingen

POLSAT SPORT NEWS

6:00 Bobsleje – Zawody PŚ w Siguldzie **9:00** Magazyn ATP **9:30** Golf – Bahrain Championship
15:00 Tenis – Turniej ATP w Montpellier **18:00** Piłka nożna – Puchar Króla: Al Fasaly – Al Ittihad
21:00 Sporty walki – UFC Fight Night: R. Dolidze – N. Imavov **23:00** Piłka nożna z archiwum – magazyn

CANAL+ SPORT

14:55 Piłka nożna – Liga angielska: Manchester United FC – West Ham United FC **17:00** Piłka nożna – Liga francuska – mecz: Stade Brestois 29 – OGC Nice **19:10** Chwila prawdy (9)
20:00 8 wspaniałych (2) **20:55** Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Atletico Madryt **23:05** Ojciec i syn (3) – serial dok.

ESKA TV DVB T2

12:00 Eska TV info **12:15** Co się słucha? – pr. muzyczny
13:00 Eska TV info **13:15** Przesłuchanie **14:00** Eska TV info **14:15** Jazdy Gwiazdy
15:00 Eska TV info **15:15** Podwójna Gorąca 20 **18:00** Weekend z Eską TV **19:00** Polacy za granicą – dokum.
20:00 Władcy móch **21:00** Przyjaciele 10 **22:00** Teoria wielkiego podrywu 8

NICKELODEON

10:40 Wielkodomscy 3 **11:00** Natan Wspaniały **11:30** Monster High **12:00** Harmidom w realu **12:50** Niebezpieczny Henryk – kom.
13:20 Niebezpieczny Oddział 2 **14:15** Grzmotomocni 2 **16:00** Tyler Perry's Young Dylan 4 **16:30** Harmidom w realu **17:25** Wielkodomscy 3 **17:55** Harmidom 5
20:15 Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

10:15 Herosi pół na pół **11:40** Taffy **12:55** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5
14:25 Greenowie w wielkim mieście 2 **15:45** Herosi pół na pół **17:10** Dziewczyna, chłopak, itd. **18:20** Taffy **19:45** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3
21:20 Greenowie w wielkim mieście 2 **22:20** Greenowie w wielkim mieście 3

ELEVEN SPORTS 1

6:00 Magazyn sportowy **10:00** Piłka nożna – Liga francuska
12:00 Magazyn sportowy
12:25 Piłka nożna – Liga włoska
15:00 Piłka nożna – Liga włoska **17:00** Magazyn sportowy **18:00** Piłka nożna – Liga włoska
20:00 Magazyn sportowy
20:40 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Juventus FC **23:00** Eleven Gol Live

POLSAT SPORT EXTRA

14:00 Atleci **14:50** Piłka ręczna mężczyzn – ORLEN Superliga: KS Azoty-Puławy – Corotop Gwardia Opole **17:20** Koszykówka mężczyzn – ORLEN Basket Liga: Legia – Arged BM Stal Ostrów Wielkopolski
20:00 Polskie skocznie **21:00** Sporty walki – UFC Fight Night: Roman Dolidze – Nassourdine Imavov **1:00** Sporty walki – FEN 49: Adrian Zieliński – Kamil Kraska

CANAL+ SPORT 2

13:30 8 wspaniałych (1) **14:00** Tenis – Turniej WTA w Linzu
16:30 8 wspaniałych (2)
17:30 Ojciec i syn (3)
18:25 Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska: FC Barcelona – Valencia Basket
20:30 1 na 1 Extra – Jeremy Sochan **21:00** NBA w Sin City **21:30** Koszykówka mężczyzn – NBA: Wizards – Suns **0:15** Piłka nożna – Liga hiszpańska: Real Madryt CF – Atletico Madryt

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** K-pop non stop **10:00** Wiadomixy **11:00** Chcesz? Masz!
12:00 Hot Pop
13:00 Najwięcej muzyki **14:00** Pożyczone nuty **15:00** Hot Pop **16:00** Ulubiona 20 **18:00** Hot Pop **19:00** Versus w 4FUN.TV – pr. muz.
20:00 Hity na czacie **21:00** Young Stars w 4FUN.TV **22:00** Najwięcej muzyki **0:00** Karaoke w 4FUN.TV – pr. muz.

POLSAT JIMJAM

14:55 Strażak Sam 11 **15:10** Strażnicy miasta 2 **15:45** Gryzmołki Gryzmołka 2 **15:55** Messy jedzie do Okido **16:15** Franklin i przyjaciele 3 **16:40** Tropiciele zagadek 2 **17:10** Ruff-Ruff, Tweet and Dave **17:35** Leo, strażnik przyrody 2 **17:50** Pettson i Findus 3 **18:20** Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham **18:50** Ciekawski George 6 – serial anim.
20:10 Franklin i przyjaciele

DISNEY JUNIOR

11:30 Czarodziejska cukiernia Alicji 2 **12:00** Klub przyjaciół Myszki Miki – anim.
13:00 Myszka Miki: Frajdomek **13:30** Pupstruction **14:00** Superkoty **14:30** Spidey i superkumple **15:30** Gwiezdne wojny: Przygody młodych Jedi **16:00** Spidey i superkumple **18:00** Klub przyjaciół Myszki Miki **19:00** Myszka Miki: Frajdomek **19:30** Blue 2 – anim.
20:30 Pupstruction – anim.

TVN TURBO

12:30 Zakup kontrolowany
13:30 Jeździć, obserwować
14:15 Zawodowi handlarze
15:00 Duda kontra Szafrański **15:45** Mobilni mechanicy **17:15** Pomoc drogowa 24h **18:00** Naprawy nie do naprawy **18:45** Ciężarówką przez Stany **19:45** Megatransporty – pr. rozrywkowy
20:30 Raport końcowy **21:00** Zakup kontrolowany **22:00** Wojny samochodowe **23:45** Zawodowi handlarze

POLSAT PLAY

13:00 Jazda z Andrzejem Bachledą **13:30** Wakacje z Bałtykiem **14:00** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi
15:00 Polacy za granicą
16:00 Jedziemy na ryby!
17:00 Górale – serial dok.
20:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi **20:30** Zwierzaki **21:00** Chłopaki do wzięcia **22:00** Drwale i inne opowieści Bieszczadu **22:30** Łowca pedofilów **1:30** 997 – Fajbusiewicz na tropie

CANAL+ SPORT 5

13:55 Piłka nożna – Liga hiszpańska: Villarreal CF – Cadiz CF **16:00** Ojciec i syn (3)
17:00 Piłka nożna – Liga francuska: Stade Brestois 29 – OGC Nice **19:40** Boks – Walka o pasy IBF World, WBC World i WBO World w Quebecu: Artur Beterbiev – Callum Smith
20:40 Piłka nożna – Liga francuska – mecz: Olympique Lyon – Olympique Marsylia **23:00** Liga+ Extra

MTV POLSKA

7:35 MTV Breakfast Club **8:55** MTV World Stage **9:55** Yo! MTV Raps **10:50** Ink Master 13 **12:35** The Challenge: Nowy Mistrz
13:55 Catfish: The TV Show **17:25** Teen Mom: Następny rozdział **19:10** Przyłapani na zdradzie 2 – reality show
20:00 Ekipa z New Jersey. Rodzinne wakacje **22:00** Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 10 **23:55** Niemożliwe! 27 – reality show

CARTOONITO

14:00 Jaś Fasola 4 **14:50** Królik Bugs: Nowe konstrukcje: Czas założyć kask **15:00** Tomek i przyjaciele 26 **15:20** Tomek i przyjaciele – mini 26
15:30 Ropuch i przyjaciele
16:00 Królik Bugs: Nowe konstrukcje **16:30** Batwheels **16:55** Tom i Jerry Show
17:45 Tom i Jerry Show 2
18:00 Ropuch i przyjaciele
18:30 Grizzy i Lemingi 2
19:30 Batwheels – anim.
20:55 Grizzy i Lemingi 3

CARTOON NETWORK

16:40 Craig znad Potoku 2
17:30 Zwariowane melodie: Kreskówki 3 **17:40** Zwariowane melodie: Kreskówki 2 **17:55** Zwariowane Melodie: Kreskówki 4
18:15 Mini „Bohaterska wyprawa dzielnego księcia Ivandoe" **18:30** Niesamowity świat Gumballa 2
19:25 Craig znad Potoku 3
19:55 Hero Inside – anim.
20:30 Bakugan: Przymierze wojowników 5 – anim.

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

OD 5 LUTEGO NIE KUPISZ JUŻ NOWYCH WYDAŃ MAGAZYNU KROPKA TV

NA SZCZĘŚCIE JEST Tele Tydzień

NETFLIX Disney+ HBOmax prime video player

2.02.-8.02.2024

Popularny magazyn telewizyjny

Tele Tydzień

DOBRA PRASA!

Nr indeksu: 378364

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

BLASKI I CIENIE SŁAWY: BRIGITTE BARDOT

ZDROWIE:
- Jak zadbać o zdrowie intymne po pięćdziesiątce?

WIKTORIA SUPRYN BARTOSZ GELNER

ZATOKA SZPIEGÓW

SKOKI NARCIARSKIE PUCHAR ŚWIATA W WILLINGEN

BARWY SZCZĘŚCIA BEATA I DAMIAN PLANUJĄ ŚLUB!

WYWIAD MACIEJ ORŁOŚ

M JAK MIŁOŚĆ KAMA BĘDZIE W CIĄŻY Z MARCINEM!

LIPOWO. ZMOWA MILCZENIA

WYWIAD BEATA KAWKA

KUCHNIA CIASTECZKA MIODOWE, BISZKOPT JAPOŃSKI I INNE ŁAKOCIE Z ULA

5 w 1
- TELEWIZJA
- ROZRYWKA
- KUCHNIA
- PORADY
- VOD

PROGRAM TELEWIZYJNY OD PIĄTKU DO CZWARTKU!

AŻ 100 STRON!

JEST Z NAMI PONAD 1,3 MILIONA CZYTELNIKÓW*!

ŹRÓDŁO: POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA, ZAANGAŻOWANIE W REKLAMĘ, 12.2022-11.2023, CPW, TG ALL 15+, N = 22 483; REALIZACJA: KANTAR POLSKA, OGÓLNOPOLSKI PANEL BADAWCZY ARIADNA, DANE DLA TYTUŁU TELE TYDZIEŃ; OPRACOWANIE WYDAWNICTWO BAUER

MAGAZYN DOSTĘPNY W SIECI



Biedronka
Codziennie niskie ceny

PROGRAM TELEWIZYJNY
98 STACJI

GWIAZDY I ROZRYWKA
NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

spotkania teleexpress

Życie nas czasami zaskakuje

kuchnia

Słodkości prosto z ula

TYLKO NAJLEPSZE PRZEPISY

Ważne pytania intymne po pięćdziesiątce

Zimowy spacer

Na diecie DASH główka pracuje!

Nie możesz wieczorem zasnąć?

ŻYCIOWE PORADY

NETFLIX HBO max player prime video Apple tv+ viaplay

VOD

Pan i Pani Smith

Zakonnica II

Jeden dzień

Myśliwi z ruin

Orion i ciemność

Doppelgänger. Sobowtór

Władcy przestworzy

HITY PLATFORM VOD

TVP 1 DVB T2

4:50 [12] **Klan** (4271) – telen., Pol. 2023 (powt.)
5:20 [12] **Dziedzictwo** (207) – obycz., Turcja
6:10 [12] **Złoty chłopak** (109) – obycz., Turcja
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7:30 [12] **Studio Raban** – mag. dla młodzieży
8:00 [12] **Wydział kryminalny Kitzbühel** (1) – serial kryminalny, Austria 2010
8:50 [12] **Ranczo 10** (128) – obycz., Pol. 2016
9:45 [12] **Komisarz Alex 14** (177) – krym.
10:45 [12] **Ojciec Mateusz 23** (303) – krym.
11:35 [12] **Korona królów. Jagiellonowie** (126) – telenowela hist., Polska 2023
12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**
12:35 **Program rolniczy**
12:55 **BBC W JEDYNCE: Kamery wśród zwierząt 2** (1/2): Oceany – film dok., Wielka Brytania 2021 (powt.)
14:00 [12] **Złoty chłopak** (110) – obycz., Turcja
14:55 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
15:35 [12] **Gra słów. Krzyżówka** (731) – teleturniej, Polska 2019-2023
16:05 [12] **Dziedzictwo** (208) – obycz., Turcja
17:00 **Teleexpress; Pogoda**
17:20 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
17:55 [12] **Klan** (4272) – telen., Polska 2023
18:25 [12] **Leśniczówka** (826) – telen., Pol. 2023
19:00 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19:30 **Program informacyjny 19.30**
19:55 **Gość 19.30** – pr. publ., Polska 2024
20:15 **Pogoda; Sport**
20:30 [12] **Korona królów. Jagiellonowie** (127) – telenowela hist., Polska 2023

20

TEATR TELEWIZJI



21:10 [12] **Sceny niemalże małżeńskie Stefanii Grodzieńskiej** – sztuka na podstawie twórczości Stefanii Grodzieńskiej i Jerzego Jurandota, Polska 2014, reż. Grażyna Barszczewska, wyk. Grażyna Barszczewska, Grzegorz Damięcki, Andrzej Poniedzielski
Nawiązująca do tradycji kabaretu literackiego opowieść o kobiecie i mężczyźnie. Na spektakl składają się pełne humoru monologi, dialogi oraz piosenki.
22:40 [12] **ŚWIAT BEZ FIKCJI: Tak blisko... tak daleko** – film dokumentalny, Polska 2019, reż. Maciej Dutkiewicz
23:45 [12] **Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2024
0:30 ★★ [12] **King Kong** – film przygodowy, USA 1976, reż. John Guillermin, wyk. Jessica Lange, Jeff Bridges
2:55 ★★ [12] **Przeprowadzka** – komediodramat, USA 2014, reż. Richard Loncraine, wyk. Morgan Freeman, Diane Keaton
4:30 **Notacje:** Prof. Szewach Weiss. Polityk od dziecka – cykl dok., Polska 2012

TVP 2 DVB T2

4:35 [12] **Na dobre i na złe** (774) – serial obyczajowy, Polska 2020
5:30 [12] **M jak miłość** (1506) – serial obyczajowy, Polska 2020
6:25 **Program katolicki**
6:55 [12] **Rodzinka.pl** (138) – serial komediowy, Polska 2015
7:30 [12] **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2024
7:55 [12] **Pytanie na śniadanie** – magazyn
11:05 **Nabożeństwo z Kościoła Ewangelicko-Reformowanego w Żychlinie**
12:00 [12] **Barwy szczęścia** (2933) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)
12:30 **Koło fortuny** (1425) – telet., Polska
13:15 [12] **Akacjowa 38** (273) – telenowela, Hiszpania 2015
14:05 **Va banque** (303) – teleturniej, Polska
14:35 [12] **Na sygnale** (523) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15:05 [12] **Na dobre i na złe** (907) – serial obyczajowy, Polska 2024
16:00 **Koło fortuny** (1426) – telet., Polska
16:35 **Familiada** – teleturniej
17:15 [12] **Zakazany owoc** (399) – telenowela, Turcja 2018-2020
18:10 [12] **Lepsza połowa 2** (23) – serial komediowy, Polska 2020
18:45 [12] **Akacjowa 38** (298) – telenowela, Hiszpania 2015
19:35 [12] **Barwy szczęścia** (2933, 2934) – serial obyczajowy, Polska 2024
20:45 [12] **Kulisy serialu „M jak miłość"**

SERIAL OBYCZAJOWY



20:55 [12] **M jak miłość** (1778) – Polska 2024
Rehabilitant Marek organizuje przyjęcie dla opuszczającej klinikę Ani. Kama, która źle się poczuła, robi test. Podejrzewa, że może być w ciąży. Justyna zostaje skazana na dwa lata więzienia.
21:55 [12] **Na sygnale** (525) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
22:30 **Panorama**
23:10 [12] **Stulecie Winnych 2** (15) – serial obyczajowy, Polska 2020
23:55 ★★ [16] **Włóczęga** – dramat kryminalny, Australia/USA 2014, reż. David Michôd, wyk. Guy Pearce, Chan Kien, Tek Kong Lim, Tawanda Manyimo
Przyszłość. Australia pogrąża się w chaosie. Po napadzie grupa przestępców ucieka skradzionym autem. W pogoń rusza za nimi właściciel samochodu.
1:50 [12] **Królowa i konkwistador** (39, 40) – serial obyczajowy, Kolumbia 2020
3:50 [12] **O mnie się nie martw 9** (7) – serial komediowy, Polska 2018

POLSAT DVB T2

4:45 [12] **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2024
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8:40 [12] **Malanowski i partnerzy** (627, 628) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
9:40 [12] **Sekrety rodziny** (301) – serial paradokumentalny, Polska 2023
10:40 **Dlaczego ja?** – serial paradokumentalny, Polska 2015
11:40 [12] **Gliniarze** (667) – serial paradokumentalny, Polska 2022
12:50 **Wydarzenia**
13:20 [12] **Interwencja** – magazyn reporterów
13:40 **Trudne sprawy** – serial paradokumentalny
14:40 [12] **Dlaczego ja?** (1224) – serial paradokumentalny, Polska 2023
15:50 **Wydarzenia, pogoda**
16:15 [12] **Interwencja** – magazyn reporterów
16:30 [12] **Na ratunek 112** (573) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17:00 [12] **Gliniarze** (749) – serial paradokumentalny, Polska 2022
18:00 [12] **Pierwsza miłość** (3747) – serial obyczajowy, Polska 2023
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19:45 **Sport, pogoda**
20:00 [12] **Farma** (91) – reality show, Polska 2023

KOMEDIA SENSACYJNA

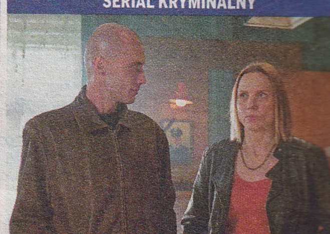


21:05 ★★ [16] **Kingsman: Tajne służby** – Wielka Brytania 2014, reż. Matthew Vaughn, wyk. Colin Firth, Taron Egerton, Samuel L. Jackson, Adrian Quinton
Harry, członek siatki szpiegowskiej, zostaje mentorem Eggsy'ego. Szkoli go na dżentelmena i wprowadza do grona rekrutów organizacji. Gdy wychodzi na jaw, że bogacz Valentine planuje ludobójstwo, obaj muszą go powstrzymać.
23:55 ★★ **Superfly** – film sensacyjny, USA 2018, reż. Director X., wyk. Trevor Jackson, Jason Mitchell, Michael Kenneth Williams, Lex Scott Davis
Diler narkotykowy Priest postanawia zrezygnować z przestępczego fachu. Zanim jednak całkiem wycofa się ze swojej dotychczasowej działalności, chce po raz ostatni się wzbogacić. Udaje się do Meksyku.
2:20 ★ [16] **Cudzoziemiec** – film sensacyjny, USA/Polska 2003, reż. Michael Oblowitz, wyk. Steven Seagal, Max Ryan, Harry Van Gorkum, Jeffrey Pierce

TVN DVB

5:35 [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów
5:50 [12] **Ukryta prawda** (867) – serial paradokumentalny, Polska 2018
6:50 [12] **Kuchenne rewolucje** (2): Biała Podlaska, Pizzeria Solare – program rozrywkowy, Polska 2017
7:45 [12] **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11:30 [12] **Kuchenne rewolucje 10** (1/13 Gdańsk, Gościniec Myśliwski – program rozrywkowy, Polska 2014
12:35 [12] **Ukryta prawda** (1438, 892) – serial paradokumentalny, Polska 20
14:35 [12] **Szpital** (869) – serial paradokumentalny, Polska 2018
15:45 [12] **Kuchenne rewolucje** (3): Ujsoły, Zajazd w Strażnicy – program rozrywkowy, Polska 2017
16:50 [12] **Ukryta prawda** (1294) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17:55 [12] **Detektywi** (25) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 202
Siedmioletni chłopiec sam błąka się po ulicy i próbuje ukraść jedzenie. Nie ch powiedzieć, co się stało. Śledczy anga żują się w poszukiwania jego matki.
19:00 **Fakty**
19:40 **Sport, pogoda**
19:55 [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów
20:10 [12] **Doradca smaku** (13) – magazyn kulinarny, Polska 2023
20:15 [12] **Na Wspólnej** (3764) – serial obyczajowy, Polska 2024
20:55 [12] **Milionerzy** (674) – teleturniej, Polska 2023

SERIAL KRYMINALNY



21:35 [16] **Lipowo. Zmowa milczenia** (5) – Polska 2023
Danielowi i Weronice udaje się obezwładnić strzelca na festynie. Pisarka zaczyna podejrzewać, że Ziętar ma coś wspólnego ze zniknięciem Majki.
22:40 ★★ [16] **Podwodna pułapka** – thriller, Wielka Brytania/USA/Dominikana 2017, reż. Johannes Roberts, wyk. Mandy Moore, Claire Holt, Chris J. Johnson, Yani Gellman
0:30 ★★ [12] **Szybko i wściekle** – film sensacyjny, USA 2009, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Michelle Rodriguez
2:40 [12] **Dowody zbrodni** (3) – serial kryminalny, USA 2008-2009
3:35 [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów
3:50 [12] **Nauka jazdy 3** (13) – program rozrywkowy, Polska 2018
4:15 [12] **Recepta na stary dom 3** (12) – program rozrywkowy, USA 2018
4:40 [12] **Jak to jest zrobione?** (9) – serial dokumentalny, Kanada 2007

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

TVN 7 DVB T2



20.00 MIAMI VICE

- 5:00 **Szkoła** (628, 382)
- 6:55 **Szpital** (953) – paradok.
- 7:50 **Ukryta prawda** (1051, 724, 725) – serial paradokumentalny, Polska
- 10:45 **Ewa Sama piecze** (20)
- 10:50 **Tajemnice miłości** (42) – serial paradok., Pol. 2021
- 11:50 **Opowieści małżeńskie 2** (16) – serial paradokumentalny, Polska
- 12:50 **Szpital** (954) – serial paradokum., Polska 2019
- 13:50 **Sąd rodzinny** (105) – serial fab.-dok., Polska
- 14:50 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (24) – serial fab.-dokum., Polska 2019
- 15:50 **Paloma** (16) – telen.
- 16:55 **Szpital** (468, 648) – serial paradok., Pol. 2015-2016
- 18:55 **Ukryta prawda** (1140) – serial paradok., Polska
- 19:55 **Ewa Sama piecze** (21)
- 20:00 ★★ **Miami Vice** – film sens., USA/Niemcy/Paragwaj/Urugwaj 2006, wyk. Colin Farrell, Jamie Foxx, Gong Li
- 22:50 ★★ **Nadciąga tornado** – thriller, USA 2014
- 0:35 **Mój sąsiad morderca** (5) – dok., USA/W. Bryt.
- 1:40 **Tajemnice pól śmierci** (8) – serial dok., USA 2016
- 2:40 **Śmierć przychodzi nocą** (3) – dok., USA 2018

TV PULS DVB T2



20.00 SNAJPER: DUCH...

- 6:00 **Nash Bridges** (8, 9) – serial sens., USA 1996
- 8:00 **Kobra – oddział specjalny** (11, 1) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
- 10:00 **Zbuntowany anioł** (136, 137) – telenowela
- 12:00 **Lekarze na start** (25-28) – serial obycz., Polska 2017
- 14:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (335, 336) – serial obycz., Polska 2020
- 16:00 **Kobra – oddział specjalny** (2, 3) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
- 18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (699, 700) – serial obycz., Polska 2023
- 20:00 ★★ **PONIEDZIAŁKOWY HIT: Snajper: Duch wojownika** – film sens., USA 2016, wyk. Chad Michael Collins, Billy Zane, Dennis Haysbert, Enoch Frost
- 22:00 ★★ **Zemsta Sokoła** – film sens., USA 2014, wyk. Neal McDonough, Lateef Crowder
- 0:00 ★★ **Vice: Korporacja zbrodni** – film sensacyjny, USA 2015, wyk. Ambyr Childers, Thomas Jane
- 2:05 **Dzielnica strachu 5** (194) – krym., Polska 2023
- 3:05 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (333) – obycz.
- 4:05 **ZOBACZ TO!**

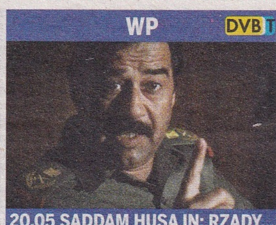
TV 4 DVB T2



20.00 UROCZYSKO

- 6:00 **Dlaczego ja?** (1259, 1260)
- 8:00 **Nasz nowy dom** (111)
- 9:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (156)
- 10:00 **Trudne sprawy** – serial paradokum., Polska 2020
- 12:00 **Policjantki i Policjanci** (257) – obycz., Polska 2017
- 13:00 **Gliniarze** (442) – serial paradokum., Polska 2020
- 14:00 **Na ratunek 112** (343) – serial paradok., Pol. 2019
- 14:30 **Sekrety rodziny** (68) – serial paradok., Pol. 2018
- 15:30 **Na ratunek 112** (344) – serial paradok., Pol. 2019
- 16:05 **Policjantki i Policjanci** (852) – obycz., Polska 2022
- 17:05 **Pierwsza miłość** (3746) – serial obycz., Polska 2023
- 17:55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (248)
- 19:00 **Policjantki i Policjanci** (1091) – obycz., Polska 2023
- 20:00 **Uroczysko** (35) – serial krym., Polska 2023-2024
- 20:30 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (738) – krym., Polska 2023
- 21:40 ★★ **10 minut** – thriller, Kanada/USA 2019
- 23:40 ★★ **Krwawa zemsta** – film sens., Wielka Brytania 2019
- 1:30 **STOP Drogówka** – mag.
- 2:35 **Śmierć na 1000 sposobów** (12) – dok.

WP DVB T



20.05 SADDAM HUSAJN: RZĄDY...

- 6:00 **Mistrzowie Kabaretu 7** (4)
- 6:50 **Tłit** (948) – pr. publ., Pol.
- 7:25 **Zapukaj do moich drzwi** (1) – telen., Turcja
- 8:25 **American Beauty Star** (1)
- 9:20 **Porzucone budowle 6** (9) – dok., Wlk. Bryt. 2021
- 10:20 **Wymazane z historii** (2)
- 11:20 **Pomysł na dom 4** (5)
- 11:50 **WP News 11:50** (761)
- 12:00 **Policjanci z sąsiedztwa 2** (9) – dok.
- 12:55 **Najśmieszniejsze filmiki świata** (1, 2)
- 13:55 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** (24, 25)
- 15:50 **Hitlerowska olimpiada** – film dok., Wlk. Bryt. 2016
- 16:50 **WP News 16:50** (761)
- 16:55 **Morderstwa w Midsomer 6** (5) – krym.
- 19:00 **Najgroźniejsi kierowcy świata 2** (3, 4) – dok.
- 20:05 **Saddam Husajn: rządy żelaznej ręki** – film dokumentalny, USA 2018
- 21:05 **Związek Radziecki: historia prawdziwa** (1)
- 22:05 **Mistrzowie Kabaretu 8** (1)
- 23:05 **Mistrzowie Kabaretu 12** (1)
- 0:05 **1, 2, 3... Kabaret! 4** (3)
- 1:00 **Kabaret na karnawał** (2)
- 2:00 **1, 2, 3... Kabaret! 4** (6)

STOPKLATKA DVB T2



20.00 ŁOWCY UMYSŁÓW

- 6:00 **Tygrysy Europy** (3) – serial kom., Polska 1999
- 7:00 **Scena śmiechu** (54)
- 7:55 **M.A.S.H. 8** (14, 15) – serial komediowy, USA 1979
- 9:00 **Komisarz Rex 14** (8-10) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 2013
- 12:00 **Katastrofy w przestworzach** (49, 78, 15, 153) – dok.
- 16:25 ★ **Potop** – film s.f., USA 2017, reż. Adam Lipsius, wyk. Arthur Roberts, Jason Tobias, Summer Spiro
- 18:05 **Hawaje 5-0 2** (3) – serial kryminalny, USA 2011
- 19:05 **Łowcy okazji 3** (6, 7) – serial dokum., USA 2012
- 20:00 ★★ **POGROMCY PONIEDZIAŁKÓW: Łowcy umysłów** – film sens., USA/Hol./Wlk. Bryt./Finlandia 2004, reż. Renny Harlin, wyk. Val Kilmer, Jonny Lee Miller, Kathryn Morris
- 22:20 ★★ **Pseudonim „Banderas"** – dramat wojenny, Ukraina 2018, reż. Zaza Buadze, wyk. Oleg Szulga, Julia Czepurko
- 0:30 ★★ **Bohater ostatniej akcji** – komedia sens., USA 1993
- 3:05 **Polowanie na Hitlera** (6, 7) – serial dok., Pol. 2021
- 5:00 **Tygrysy Europy** (3) – serial kom., Polska 1999

TTV HD DVB T2

- 11:00 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 3** (18) – fab.-dok.
- 12:00 **Damy i wieśniaczki. PL** (3) – serial fab.-dokum.
- 13:00 **Diabelnie boskie 2** (3)
- 13:30 **Sekrety życia** (33)
- 14:35 **Za głosem serca** (77)
- 15:45 **Express, pogoda**
- 16:05 **Raport smogowy** – pr. inf.
- 16:06 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (5)
- 17:15 **DeFacto 13** (21)
- 17:45 **Express, pogoda**
- 18:05 **Usterka 15** (8)
- 18:40 **Złomowisko PL 7** (17)
- 19:45 **Express, pogoda**
- 20:05 **Nic do zgłoszenia 2** (7)
- 21:05 **Dobra robota 3** (10)
- 21:45 **Express, pogoda**
- 22:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (7)
- 23:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (12)

PULS 2 DVB T2

- 10:20 **Baranek Shaun** – anim.
- 10:50 **Blue** – anim.
- 11:35 **Bing 4** – anim.
- 12:00 **Dinopociąg 2** – anim.
- 12:35 **Blaze i megamaszyny 3**
- 13:00 **Alvinnn!!! I wiewiórki 5**
- 13:35 **Grizzy i lemingi** – anim.
- 14:00 **Mustang: Duch wolności**
- 15:00 **Miraculum: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
- 16:00 **Blue** – anim.
- 16:35 **Smerfy 2** – anim.
- 17:00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – anim.
- 19:05 **Psi Patrol 3** – anim.
- 20:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (690) – obycz.
- 21:00 **Dzielnica strachu 5** (196, 197) – krym., Polska
- 23:00 **Najdziwniejsze zbrodnie** (37-40)
- 1:00 **Dzielnica strachu 5** (194) – krym., Pol. 2023

TV 6 DVB T

- 6:00 **Strażnik Teksasu** (17, 18) – serial sens., USA
- 8:00 **Policjantki i Policjanci** (1090) – obycz., Polska 2023
- 9:00 **Kobra – oddział specjalny** (10, 11) – sens.
- 11:05 **Więzienie** (12-15) – dok.
- 13:00 **Policjantki i Policjanci** (429, 430) – obycz., Polska
- 15:00 **Kobra – oddział specjalny** (12, 13) – sens.
- 17:00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 2** (20) – sens.
- 18:00 **Strażnik Teksasu** (16, 17) – serial sens., USA
- 20:00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (47, 48) – krym., USA/Kan.
- 22:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (607, 608) – krym., Polska
- 0:05 **Więzienie** (106, 107)
- 1:00 **Święty** (39, 40) – kom.

METRO DVB T

- 7:45 **Raport tygodnia**
- 8:15 **Szkoła filmowa** (4, 5)
- 9:15 **Prawo Agaty** (1)
- 10:10 **Nowa Maja w ogrodzie 4** (25)
- 10:45 **Łazienkowe metamorfozy 11** (2)
- 11:20 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
- 12:20 **Usterka 7** (4)
- 12:50 **Celnicy na straży Europy 4** (4, 5)
- 13:50 **Złodzieje 3** (5)
- 14:35 **Fani czterech kółek 14**
- 15:35 **Gorączka złota 10** (22)
- 16:35 **Dr House 7** (3-5)
- 19:35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 5** (24, 25-ost.)
- 21:35 **Parker na złotym szlaku 5** (7, 8-ost.)
- 23:35 **Nagi instynkt przetrwania 6** (16)
- 1:30 **Szpital** (588)

TVP KULTURA DVB T2

- 7:15 **Niedziela z...** – pr. kult.
- 8:10 **Wędrowiec polski**
- 8:50 ★★ **Złoto dezerterów** – kom. wojenna, Pol. 1998
- 11:00 **Tajemnica Enigmy** (4)
- 12:00 **Mau. Guru designu**
- 13:40 **Wydarzenie aktualne**
- 14:15 **Reżyserzy** (9) – dok.
- 15:15 **Rawhide** (18) – obycz.
- 16:20 ★★ **Zaproszenie dla rewolwerowca** – western, USA 1964, wyk. Yul Brynner
- 18:00 **Ludzie z dobrego towarzystwa**
- 18:40 **Dom Literatów, czyli kartoteka zebrana** – dok.
- 20:00 ★★ **Szalony Piotruś** – dramat sens., Fr./Wł. 1965
- 22:00 **Kronos** – pr. publ., Pol.
- 22:45 ★★★ **Rysopis** – film obyczajowy, Polska 1964
- 0:15 ★★ **Niewidzialne** – dramat obyczajowy, Polska 2017

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

poniedziałek 5 lutego

TVP ROZRYWKA



18.35 OKRASA ŁAMIE PRZEPISY

6:15 Zakochaj się w Polsce
6:45 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
7:50 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
8:20 Familiada – teleturniej
8:55 Va banque – telet.
9:25 Koło fortuny – telet.
10:05 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
10:45 Postaw na milion – telet.
12:35 Familiada – teleturniej
13:15 Czterdziestolatek (19) – serial obycz., Polska 1977
14:15 Rodzinka.pl (174, 175) – serial kom., Polska 2016
15:20 Program rozrywkowy
15:30 Kabaretomaniacy (44, 45) – pr. rozrywkowy
17:25 Va banque – telet.
17:55 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
18:35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
19:40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
20:10 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
20:45 Postaw na milion – telet.
22:40 The Voice Senior 5 (9) – widowisko, Polska 2024
1:45 Koło fortuny – telet.
3:10 Kabaretomaniacy (41, 40) – pr. rozrywkowy
5:10 Sylwester marzeń z Dwójką 2023

SUPER POLSAT DVB T2



20.05 GÓRALE

6:00 SuperLudzie (25)
6:30 Na ratunek 112 (99-102) – serial paradok., Pol. 2017
8:30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (19) – reality show, Polska
10:00 Wydarzenia
10:30 Nasz nowy dom (89) – reality show, Polska 2017
11:35 Więzienie kobiet (15, 16) – dokum., Polska
12:30 Świat według Kiepskich (454, 455, 192)
14:15 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (20) – reality show, Polska
15:50 Wydarzenia
16:10 Więcej „Wydarzeń" – program informacyjny
16:20 Gość „Wydarzeń 24" – program publicystyczny
16:50 Nasz nowy dom (246) – reality show, Polska 2021
17:50 Świat według Kiepskich (220, 37, 542, 543) – kom.
20:05 Górale (17-20) – serial dokumentalny, Polska 2018
22:00 Dagmara szuka męża (9) – reality show, Polska
23:00 Szkoła uwodzenia 2 ★★ – komediodramat, USA 2000
0:50 Polacy za granicą (43) – serial dokum., Polska 2019
1:50 Świat według Kiepskich (197, 402-404)

AXN



21.05 FBI 2

6:00 Znaki (6) – krym., Polska
7:00 Flash 8 (6) – serial s.f., USA 2021-2022
8:00 Rekrut 5 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2022-2023
9:55 Flash 8 (6) – serial s.f., USA 2021-2022
10:50 Rekrut 5 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2022-2023
12:45 PREMIERA: Flash 8 (7) – serial s.f., USA 2021-2022
13:40 MacGyver 5 (9, 10) – serial akcji, USA 2020-2021
15:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (9, 10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2000
17:20 MacGyver 5 (11, 12) – serial akcji, USA 2020-2021
19:15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11, 12) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
21:05 PREMIERA: FBI 2 (19-ost.) – serial kryminalny, USA 2020
22:00 PREMIERA: Żmijowisko (5) – krym., Polska 2019
23:05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11, 12) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
1:00 MacGyver 5 (11, 12) – serial akcji, USA 2020-2021
2:55 FBI 2 (19) – serial kryminalny, USA 2020

COMEDY CENTRAL



19.30 PRZYJACIELE 5

6:00 Ameryka według Ala 2 (3, 4) – serial komediowy, USA 2021-2022
7:00 Bob kocha Abisholę 3 (13, 14) – serial komediowy, USA 2021-2022
7:50 Młody Sheldon 6 (4, 5) – serial kom., USA 2022-2023
8:35 Dwóch i pół 5 (1-4) – serial komediowy, USA 2007-2008
10:30 Teoria wielkiego podrywu 11 (19-24) – serial kom., USA 2017
13:05 Przyjaciele 5 (4-9) – serial komediowy, USA 1998-1999
16:05 Młody Sheldon 6 (6, 7) – serial kom., USA 2022-2023
17:00 Teoria wielkiego podrywu 12 (1-6) – serial komediowy, USA 2018-2019
19:30 Przyjaciele 5 (10-15) – kom., USA 1998-1999
22:30 Dwóch i pół 5 (5-8) – serial komediowy, USA 2007-2008
0:10 Miasteczko South Park 8 – serial animowany dla dorosłych, USA 2004
0:40 Miasteczko South Park 13 – serial animowany dla dorosłych, USA 2009
1:05 Blok Ekipa 2 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015
2:00 Ameryka według Ala 2 (3, 4) – serial komediowy, USA 2021-2022

KINO POLSKA



20.00 BILET NA KSIĘŻYC

6:00 Miasta rytm (3, 4) – serial dokumentalny, Polska 2019
7:50 Nowy kabaretowy rejs 5 (5, 6) – program rozrywkowy, Polska 202
9:50 Powstanie warszawskie 1944 – dokumentalny, Polska 19
11:35 Sam pośród swoic ★★ – dramat obyczajowy, Po 1985, wyk. Jan Jankows
13:50 Gdzie jest trzeci k ★★ – kryminał, Polska 1966, wyk. Andrzej Łapicki
15:40 Sławna jak Saraje ★★ – komediodramat, Polsk 1988, wyk. Mariusz Sanit
17:50 1920. Wojna i mił (13) – serial historyczny, Polska 2010
18:50 Syzyfowe prace (1 – serial obycz., Polska 1
20:00 Bilet na Księżyc ★★ – film obyczajowy, Polsk 2013, wyk. Filip Pławiak Mateusz Kościukiewicz
22:35 Po pierwsze... – fil krótkometraż., Polska 2
23:05 Syberiada polska ★★ – dramat historyczny, P 2013, reż. Janusz Zaors wyk. Paweł Krucz
1:50 Alabama ★★ – dramat obyczajowy, Polska 198 wyk. Maria Probosz

TVP SERIALE

8:35 Komisarz Alex 11 (140) **9:25** Złotopolscy (945) **10:00** Klan (854) **10:35** Ranczo 10 (123) **11:25** M jak miłość (1777) **12:25** Rodzinka.pl (19, 20) – kom., Pol.
13:45 Ojciec Mateusz 13 (161, 162) **15:35** Komisarz Alex 11 (141) **16:25** Na sygnale (449, 450) **17:35** Ranczo 10 (124, 125) **19:30** Ojciec Mateusz 13 (163) – serial kryminalny, Polska 2015
20:25 Ojciec Mateusz 19 (249) **21:25** Ranczo 10 (126, 127) **23:20** Ojciec Mateusz 13 (164)

POLSAT 2

9:30 Sekrety rodziny (280, 281) **11:30** Dlaczego ja? (1223) **12:30** Nasz nowy dom (260)
13:30 Świat według Kiepskich (457-459) **15:00** Trudne sprawy (1109) **16:00** Dlaczego ja? (1224) **17:00** 48h. Zaginieni 3 (210, 211) **19:00** Gliniarze (792) – paradok.
20:05 Wydarzenia **21:00** Gliniarze (793) **22:00** Dlaczego ja? (1224) **23:00** Świat według Kiepskich (408, 409) **0:00** 48h. Zaginieni (88) **1:00** Zdrady (191) **2:00** Wydarzenia

FX

7:00 Kości 10 (2) **8:00** White Collar: Biały kołnierzyk 4 (9-11) **10:55** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (2, 3) **12:50** Kości 10 (3, 4)
14:40 Mentalista 7 (7) **15:35** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 7 (4) **16:30** Dr House 8 (5, 6) **18:20** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (20, 21) – krym., USA
20:10 Zabójcze umysły 11 (18) **21:05** Agenci NCIS: Hawaje (2) **22:00** Morderczynie (1, 2) **23:50** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (3)

POLSAT CC EXTRA

8:00 Po sąsiedzku 2 (2, 3) **9:00** Świat według Kiepskich (6-8) **10:30** Co ludzie powiedzą? 3 (6, 7) **11:50** Allo, allo! (8) **12:30** Allo, allo! 2 (1) – kom., Wielka Brytania 1985
13:05 Dwóch i pół 5 (1-4) **15:00** Tatuśkowie (15) **16:00** I kto tu rządzi? (12, 13) **17:00** Co ludzie powiedzą? 4 (1, 2) **18:20** Allo, allo! 2 (2, 3) **19:30** Tatuśkowie (16) – serial kom., Polska 2021
20:30 Świat według Kiepskich (9-11) **22:00** Po sąsiedzku 2 (4, 5) **23:00** Comedy Club (5, 6)

KINO TV

11:35 To nie ze mną (1) **12:10** Marple: Karaibska tajemnica minał, Wielka Brytania/USA
14:10 Koniec świata (1/2) – fi tastrof., USA/Niemcy 2005 Herkules (1/2) – Część 1 przyg., USA 2005 **18:00** Marple: Tajemnica Bladego – kryminał, Wlk. Bryt./USA 2
20:00 Skok życia – kom. kry USA/Kan./Wlk. Bryt. 2003 Kod Merkury – film sens. 1998 **0:35** Grobowiec – film przyg., W. Bryt./Chiny

TVP POLONIA

15:40 Serial dla dzieci **15:45** Rozmowy na dwie głowy **16:00** Korona królów. Jagiellonowie **16:30** Barwy szczęścia (2899) **17:00** Teleexpress **17:20** Słownik polsko@polski **17:55** Kamperem po południu **18:20** Polacy światu **18:35** Rodzinka.pl (27) **19:05** Gra słów. Krzyżówka **19:30** Program informacyjny 19.30 **19:55** Gość 19.30
20:15 Pogoda **20:20** Sport **20:30** Blisko, coraz bliżej (8) **22:15** Fajna Polska **23:10** Panorama

POLSAT FILM

6:00 Skazany za... (32, 35, 36) **7:30** Na ratunek 112 (688, 687) **8:30** Przyjaciółki (175, 176) **10:30** Świat według Kiepskich (33, 34, 126, 127, 201, 202, 182) – serial komediowy, Polska 2006
14:35 Na desce – komedia romantyczna, Wlk. Bryt./Niemcy/Austria 2011 **16:40** Piąta fala – film s.f., USA 2016 **19:05** 8 części prawdy – thriller, USA 2008
21:00 21 – film sensacyjny, USA 2008 **23:35** Zasady walki – dramat sensacyjny, USA/Kanada 2000

FX COMEDY

5:25 Futurama 7 **7:25** Simpsonowie 30 **9:15** Brzydula Betty (15) **10:05** Jim wie lepiej 3 (7-10) **12:00** Sposób użycia 6 (5-10)
15:00 Jim wie lepiej 3 (11-14) **17:00** Premiera: Brzydula Betty (16) **18:00** Diabli nadali 8 (11, 12) **19:00** Jak poznałem waszą matkę 5 (9, 10) – kom., USA
20:00 Współczesna rodzina 10 (7, 8) **21:00** Family Guy: Głowa rodziny 18 **22:00** Wakacje rodziny Johnsonów – kom., USA 2004 **0:05** Diabli nadali 8 (11, 12)

NOWA TV DVB T

6:00 Wehikuł czasu (204-206) **6:15** TV okazje **6:50** Wehikuł czasu (204, 205) **7:05** Rolnicy. Podlasie (25) **8:00** Gliniarze (49, 50) **10:00** 48h. Zaginieni (80-82) – krym.
13:00 Daleko od noszy (45-49) **15:30** Świat według Kiepskich (11-15) **18:00** Polacy za granicą 8 (58) **19:00** 48h. Zaginieni 3 (205, 206) – krym., Polska 2023
21:00 Zdrady (25) **22:00** Gliniarze (193) **23:00** Ślad (26, 27) **1:00** Łowcy cieni. Pod presją (22) **2:00** Redakcja (1) **3:00** TV okazje

PARAMOUNT NETWO

6:00 Policyjna grupa pościgow (4, 5) **7:55** Igraszki losu – romant., USA 2001 **9:55** W rach – komediodram., USA **12:20** Złote dziecko – ko przygodowa, USA 1986
14:20 Cast Away: Poza św – dram. przyg., USA 2000 Tootsie – komedia, USA 198
20:00 Jądro Ziemi – dram Wielka Brytania/USA 2003 Ostrza chwały – komedia 2007 **0:55** Eurotrip – ko przygodowa, USA/Czechy 2

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla doro

CBS EUROPA


21.00 ZATAŃCZ ZE MNĄ

9:35 **Anioły w mieście** ★★ – film familijny, USA '04
11:25 **Gwiazdkowa zamiana** ★★ – melodram., Kanada 2020
13:10 **Twój na zawsze** ★★ – melodram., USA 2010
15:20 **Zoolander** ★★ – komedia, USA/Australia/Niemcy 2001
17:10 **Idealne alibi** ★ – thriller, USA 1995
19:05 **Chłopiec w pasiastej piżamie** ★★ – dramat wojenny, USA/W. Bryt. 2008
21:00 **Zatańcz ze mną** ★★ – komedia romantyczna, USA 2004
23:05 **Sprawa Kramerów** ★★★ – dramat obyczajowy, USA 1979

HBO


21.10 CIESZĘ SIĘ RAZEM...

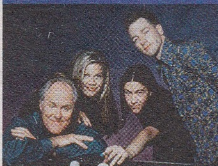
14:10 **Blue Beetle** – film s.f., USA/Meksyk 2023 ★★
16:15 **Bez litości 3. Ostatni rozdział** – thriller, USA/Włochy 2023
18:05 **Nie martw się, kochanie** ★★ – thriller, USA 2022
20:10 **PREMIERA: Detektyw: Kraina nocy** (4) – krym., USA
21:10 **PREMIERA: Cieszę się razem z tobą** (7, 8) – serial komediowy, USA 2022
22:10 **Raport** ★★ – dramat biograf., USA 2019
0:10 **Naznaczony: Czerwone drzwi** ★★ – horror, USA/Kanada 2023

CANAL+ PREMIUM


21.00 BOHATER

12:00 **Dom pogodnej starości** ★★ – komedia, Fr./Szwajcaria 2022
13:35 **Kiler** ★★★ – komedia sens., Polska 1997
15:20 **Zróbmy lepszego człowieka** – dok.
16:45 **Łapu-capu**
16:50 **Sen o okapi** ★★ – komediodramat, Niemcy 2022
18:40 **Świąteczna komedia romantyczna** ★★ – komedia romant., USA 2023
20:10 **Młody The Rock 3** (7, 8) – kom., 2023
21:00 **Bohater** ★★★ – dramat obycz., Francja 2021
23:05 **PREMIERA: Wszystko dla fejmu** – film dok.

ZOOM TV DVB T


18.30 TRZECIA PLANETA...

8:05 **Inteligentne domy** (5)
8:40 **Złoty interes 2** (4)
9:40 **Nazizm: morderstwa i tajemnice**
11:40 **Ocalić Auschwitz** – film dok., Fr. 2017
13:00 **Sekrety Biblii** (1)
14:00 **M.A.S.H.** (11, 12)
15:10 **Świat według Bundych** (21-23, 1, 2)
18:00 **Trzecia planeta od Słońca** (16)
18:30 **Trzecia planeta od Słońca** (17)
19:00 **I love kabaret EXTRA** (1)
20:00 **Hity polskiego kabaretu 5** (45, 44)
22:00 **I love kabaret** (4)
23:00 **Magia nagości. Polska 2** (4)

TVP KOBIETA DVB T2


20.30 AKACJOWA 38

10:00 **Winnice miłości** (126) – obycz., Cypr '13
11:00 **Wspaniałe stulecie** (57)
12:00 **Pytanie na śniadanie** – mag.
14:55 **Koło fortuny** (1384) – teleturniej, Polska 2019-2023
15:30 **Ojciec Mateusz 25** (317, 318) – krym.
17:30 **Najpiękniejsze hotele świata** (13)
18:30 **Winnice miłości** (127) – obycz., Cypr '13
19:30 **Dzikie pszczoły** (44)
20:30 **Akacjowa 38** (166)
21:20 **Wspaniałe stulecie** (57)
22:25 **Uziemieni** ★★ – kom., Francja/Belgia 2013
0:10 **Czarna Wołga** (4)

TVN STYLE



19.00 MAŁE ŚWIATY...

14:35 **Kamperem przez świat** (1/8)
15:35 **Totalne remonty Szelągowskiej** (4)
16:35 **Jestem z Polski**
17:35 **Kuchenne rewolucje** (1/15)
18:40 **Co słychać?** (212)
19:00 **Małe światy według Marzeny Rogalskiej** (1/5)
19:30 **Skarby z szafy 2** (1/6)
20:00 **EuroPOLKI studentki** (8-ost.)
21:00 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj**
22:00 **Kobieta na krańcu świata**
23:20 **Rogalska Show** (10)

CBS REALITY

14:00 Hardcorowy lombard 2 (2-5) **16:00** Uchwycone kamerą: o krok od tragedii 7 (12, 13) **17:00** Przeżyli katastrofę (8) **18:00** Na straży kanadyjskich granic 2 (25) **18:30** Na straży kanadyjskich granic 3 (1-3) **20:00** Maniakalni zbieracze (1) **21:00** Tatuaż do poprawki (5, 6) **23:00** Telefon alarmowy – szokujące zgłoszenia

HBO 2

15:55 East New York (5) **16:40** Wallace i Gromit: Klątwa królika – film anim., W. Bryt. 2005 **18:05** Róise i Frank – komediodram., Irlandia 2022 **19:30** Kolejny film o Boracie – komedia, USA/Wielka Brytania 2020 **21:10** Skok na głęboką wodę – thriller, Fr./Hiszpania 2021 **23:10** Zakonnica 2 – horror, USA/W. Bryt. 2023

CANAL+ FILM

14:00 Błękitna – film krótkometr., Fr. 2021 **15:50** Zaczarowana góra – dramat fantasy, Francja 2022 **17:45** Wierna – film s.f., USA 2016 **19:45** Łapu-capu **20:00** Decydująca godzina – thriller, USA 2021 **21:25** Niemożliwe – dramat katastroficzny, Hiszpania/USA 2012 **23:20** Uprowadzeni – thriller, Francja 2021

WARNER TV

13:50 Diukowie Hazzardu 4 (18) **14:50** Kochane kłopoty (15, 16) **16:40** J.A.G. – Wojskowe Biuro Śledcze (22, 23) **18:11** Alf 3 (26) **19:00** Alf 4 (2, 3) – kom. **20:00** Człowiek na krawędzi – thriller, USA 2012 **22:00** Pasażer 57 – film sensacyjny, USA 1992 **23:18** Zimne światło dnia – film sensacyjny, USA/Hiszpania 2012

POLSAT CAFE

14:30 Kolacja w ciemno (26) **15:30** Body Fixers: Naprawcie moje ciało (6) **16:30** Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (52) **18:00** Nasz nowy dom (283, 284) **20:00** Zdrady (129) – paradok. **21:00** Więzienie kobiet (35, 36) **22:00** The Real Housewives. Żony Warszawy (2) **23:00** Zdrady (50) **0:00** Oszukane (17, 18)

TLC

15:00 Wiza na miłość: Darcey i Stacey 3 **16:00** Historie wielkiej wagi **18:00** Skórze na ratunek (4) **19:00** Łowcy promocji – serial dok., USA **20:00** Wiza na miłość 10 (14) – reality show **22:00** Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10 (14) **22:30** Dr Pryszczyla: wirtualnie (8) **23:00** Dr Mercy **0:00** Nie do uwierzenia!

EPIC DRAMA

6:00 Detektyw Murdoch 16 (21-23) **8:45** Agenci NCIS 14 (17-20) **12:20** Detektyw Murdoch 15 (3-6) – serial krym., Kan./W. Bryt. 2021 **16:00** Agenci NCIS 14 (19, 20) **17:50** Detektyw Murdoch 16 (21, 22) **19:40** Premiera: Agenci NCIS 14 (21, 22) **21:30** Fabryka lalek (5) **22:35** Endeavour: Sprawy młodego Morsa 4 (1) **0:30** Detektyw Murdoch 15 (3, 4) **2:05** Fabryka lalek (5)

HBO 3

14:00 Daliland – dram. biograficzny, USA/Fr./W. Bryt. 2022 **15:35** Przejażdżka – komediodram., Irlandia 2022 **17:10** Cisza 2 (5) **18:05** Billions 7 (12) **19:00** Rodzina Soprano 3 (13) **20:00** Rodzina Soprano 4 (1) **21:00** Premiera: Detektyw: Kraina nocy (4) **22:00** Premiera: Cieszę się razem z tobą (7, 8) **23:05** 30 minut lub mniej – komedia sens., Niem./Kan./USA 2011

ALE KINO+

14:35 Miłość i Figaro – komedia romantyczna, Australia/USA/W. Bryt. 2020 **16:25** Ole Śpijsłodko **16:50** Tajemnicza Charlotte Rampling – dok. **17:55** Powrót do domu **18:10** Księga miłości – dramat obycz., USA 2016 **20:10** Rambo. Pierwsza krew – film sens. USA '82 **22:00** Pod piaskiem – dramat psycholog., Francja 2000 **23:50** Monsieur N. – dram. kostium., Fr./W. Bryt. 2003

13 ULICA

6:00 Chicago P.D. 8 (5, 6) **8:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (7-10) **12:00** Prawie raj (3, 4) – serial krym., USA **14:00** Chicago P.D. 8 (7, 8) **16:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (11-14) – krym. **20:00** Prawie raj (5, 6) **22:00** Astrid i Raphaëlle 4 (6) **23:15** Na granicy: Matczyna miłość – kryminał, Niem. 2017 **1:15** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (11, 12) **3:15** Mordercze rodzeństwa 3 (5-7)

ROMANCE TV

16:20 Inga Lindström: Dwa światy – melodram., Szwecja/Niem. 2017 **18:05** Wydział zabójstw Stambuł: Przegrana – kryminał, Niemcy 2015 **20:00** Na każde rozwiązanie jest problem – kom. obycz., Niem. 2017 **21:55** Fritzie – Niebo musi poczekać (7) **22:50** Następny zjazd „Szczęście": Powrót Jurija – film familijny, Niem. '21 **0:45** Na każde rozwiązanie jest problem – kom. obyczajowa, Niemcy 2017

HGTV

14:15 Patent na dom (3) **15:15** Weekendowa metamorfoza 3 (1/8) **16:15** Mieszkanie na miarę 4 (1/4) **17:10** Mieszkanie na miarę (3) **18:15** Dorota was urządzi! (6, 7) **19:50** Totalne remonty Szelągowskiej 4 (8) **20:45** Para w remont 2 (6) **21:45** Rodzinny remont 2 (1/17) **22:50** House Hunters – Poszukiwacze domów 2 (3, 4) **0:00** Remontujemy dom na plaży 4 (2, 3)

FILMBOX PREMIUM HD

14:10 Droga pod wiatr – dramat kryminalny, Francja/Belgia 2011 **15:40** Spisek – dramat kryminalny, USA 2010 **17:40** Słoneczna noc – dramat obyczajowy, Norwegia/Niemcy 2019 **19:00** Zdobyć Woodstock – komedia muzyczna, USA 2009 **21:00** Cesarz – dram. hist., USA 2020 **22:40** Zombieland – horror komediowy, USA 2009 **0:05** Czarna rzeka – thriller, Fr./Belgia 2018

CINEMAX

13:25 Zakochana Stella – komediodram., Fr. 2022 **15:15** Pływak – dram. obycz., Izrael 2021 **16:40** Medusa Deluxe – kryminał, W. Bryt. 2022 **18:20** Wyparta miłość – kom. romant., Wł. 2021 **20:00** Bańka – komediodram., Finlandia 2022 **21:45** Ukryty klejnot – dramat kryminalny, Meksyk/Argentyna/USA 2022 **23:40** Tate – mały geniusz – dramat obyczajowy, USA 1991

TVN FABUŁA

11:55 Królestwo kobiet (5) **12:55** Przepis na życie (10, 11) – serial obycz., Pol. **14:55** Dziewczyny z Hollywood (1/17) **15:10** Magda M. (3, 4) **17:10** Kino w drodze (1/6) **17:40** Najpiękniejsza muzyka filmowa (4) **17:55** Oszukane – dramat obyczajowy, Polska 2013 **20:00** Seks w wielkim mieście – kom. romant., USA 2008 **23:05** Zanim odejdą wody – komedia, USA 2010

CANAL+ DOMO HD

17:00 Kupiliśmy sobie zamek 7 (6) **18:00** Ucieczka na wieś 22 (26) **18:50** Wielkie projekty 19 (1) **19:40** Daleko od miasta 8 (8) – dok. **20:10** Cudotwórcy – dom na lata 2 (8) **21:00** Wielkie projekty: Australia 10 (1) **22:00** Cudotwórcy – dom na lata: najlepsze projekty (6) **22:55** Rochelle Humes – tak tworzy się wnętrze (4) **23:50** Wyremontuj i sprzedaj z zyskiem (5)

CANAL+ KUCHNIA

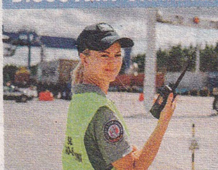
16:50 Premiera: Comfort Food (3, 4) **17:50** Francuskie wędrówki Julie 8 (2) **18:55** David Rocco w zaciszu domowej kuchni (20) **19:20** Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę (4) **19:50** U sąsiadów w kuchni 12 (4, 5) **21:00** Anthony Bourdain – miejsca nieznane 2 (8) **21:55** M jak mięso 4 (7) **22:25** Domowa piekarnia Kucharskiego 3 (2) **23:00** Podróż przez smaki Chin (4)

FOOD NETWORK

13:20 Półwysep słodyczy (9) **14:35** Co nas truje (6) **15:20** Dziecięce mistrzostwa wypieków (7) **16:20** Akcja: Restauracja! (1/16) **17:20** Sztuka mięsa (1, 1/8) **18:25** Sexy kuchnia Magdy Gessler (4, 5) **19:35** Apetyt na miłość (7) – pr. rozr., Pol. **20:35** Co nas truje (7) – pr. rozrywkowy **21:20** Sposób na cukiernie (2) **22:25** Gdzie zjeść we Włoszech (4) **23:25** Z chlebem i oliwą (5)

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL



21.00 NIC DO UKRYCIA

7:00 Ocalić dom
8:00 Klan z Alaski
9:00 Złomowisko PL (6)
10:00 Gorączka złota 6
11:00 Grenlandia – wyspa skarbów
12:00 Fani czterech kółek
13:00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 3
15:00 Złomowisko PL (10)
16:00 Łowcy opali 6 (3)
17:00 Nic do ukrycia (9)
18:00 Polscy truckersi (3)
19:00 Złomowisko PL (13, 14) – serial dok.
21:00 Nic do ukrycia (10)
22:00 Celnicy na straży Szwecji
23:00 Gorączka złota 14
0:00 Fani czterech kółek 18

DISCOVERY SCIENCE

6:00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki **8:00** Tajemnice lądowania na Księżycu **11:00** Eksperyment. Wersja 2.0.
13:00 Podziemne sekrety **15:00** Jak działa wszechświat? **18:00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
21:00 Apollo 11: zaginione nagrania **23:00** Jak działa wszechświat?

TRAVEL CHANNEL

14:20 Kupić sobie plażę **15:20** Jurta – zamieszkaj w namiocie **16:20** Hotelowe rewolucje **17:20** Kulinarna misja w Malezji **17:50** Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki **18:20** Grenlandia – wyspa skarbów **19:20** W co wierzą Osbournowie
20:20 Nagi instynkt przetrwania **22:25** Andrzej Bargiel – Śnieżna Pantera **23:30** Pomocy! W moim domu straszy 4

CANAL+ DOKUMENT

13:35 Historia kempingu **14:30** Chiny: kredyt społeczny mojej żony **15:25** Thatcher i Reagan. Polityczni przyjaciele **17:10** Zhakować demokrację **18:10** Morskie bitwy: starcie tytanów
20:00 Legendarne bitwy 2 **20:50** Grupa Wagnera, tajna armia **22:50** Kobiety Syrii. Nie dać się ciemności **23:50** Street art: dzieciom w Donbasie **0:45** Wpadnij znów na ramen

NATIONAL GEOGRAPHIC



22.00 MORSKI PATROL...

12:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (4, 5)
14:00 [12] **Złapać przemytnika** (1)
15:00 [12] **Strzegąc granic** (9, 10)
16:00 [12] **Wojna widziana z powietrza** (6)
17:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (5)
18:00 [12] **Porzucone konstrukcje** (7)
19:00 [12] **Niszczycielskie żywioły** (8)
20:00 [12] **Katastrofa w przestworzach**
22:00 [12] **PREMIERA: Morski patrol: Hiszpania** (1)
23:00 [12] **Katastrofa w przestworzach** (4, 13, 6) – serial dok.

NAT GEO WILD

14:00 Europa z powietrza **15:00** Dzikie miejsca Europy **16:00** Dzika przyroda strefy równikowej **17:00** Dzikie Peru: walka o życie **18:00** Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki **19:00** Świat drapieżników: więzy krwi
20:00 Dzika Północ Europy **21:00** Niezwykły dr Pol **2:00** Cesar Millan: lepszy człowiek, lepszy pies

DTX

11:10 Eurotruckersi
13:10 Zawód: drwal **14:10** A2 – autostrada na Zachód **15:10** Fani czterech kółek **17:10** Absurdy drogowe **18:10** Mega maszyny Alaski **19:10** Auto-naprawa
20:10 poTURBOwani **21:10** Garaż marzeń **21:55** Fani czterech kółek – skróty **22:10** Militaria na warsztat **23:10** Przystanek Bieszczady 2 **0:10** Auto Castro – pr. rozr.

PLANETE+

12:00 Magia ogrodów Singapuru – film dok.
14:00 Kod Buddy **16:00** Zbudujmy to jeszcze raz! 2 **17:00** Wzdłuż granic Kanady 3 **18:00** Świat z góry 12 **18:30** Świat z góry 11 **19:05** Srebrne imperia
20:15 Tajemnice słynnych rękopisów **20:55** Śladami wielkich kompozytorów 2 **23:00** Kim był człowiek w żelaznej masce?

TVP HISTORIA DVB T2



20.00 HISTORIA W...

15:00 [12] **Spór o historię**
15:30 Encyklopedia II wojny światowej
16:00 Dunaj (1) – serial dok.
16:55 [12] **Stefan Starzyński – śledztwo umorzono** – dok.
18:05 [12] **Towarzysze sekretarze oraz inni dygnitarze** (11)
18:40 Flesz historii (674)
19:00 Czas honoru 5 (60)
20:00 [16] **Historia w postaciach zapisana**
22:00 [12] **Historia literatury według Antoniego Libery**
22:35 [12] **W cieniu terroru** (2) – film dok.
23:35 [12] **Co mogą martwi jeńcy** – film dok., Pol.

HISTORY

10:45 Gwiazdy lombardu 17 **11:15** Gwiazdy lombardu 12 **12:10** Wojny magazynowe – Teksas 2
13:05 Wojny magazynowe 15 **14:30** Bitwy magazynowe 2 **16:15** Wykute w ogniu 3 **17:10** Ludzie gór 8 **19:05** Wykute w ogniu 3
20:00 Starożytni kosmici 15 **22:00** Ludzie gór: Alaska **23:00** Jak to wyjaśnić? 3

POLSAT VIASAT HISTORY

14:55 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 **15:55** Najdziwniejsze przedmioty **16:50** Sekrety dawnych budowniczych **17:55** Wojenne fabryki **18:55** II wojna światowa z drona **19:55** Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
21:00 Tajne bronie II wojny światowej **22:00** II wojna światowa: Bombowce **23:05** II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie

CI POLSAT

14:10 48 godzin 25 **15:05** Dla mnie już nie żyjesz **16:00** Kryminał: Gliny **17:00** Zbrodnia na prowincji 2 **18:00** Szokujące morderstwa: Kalifornia 2 **19:00** Morderca na pokładzie 2
20:00 Prawda leży pod ziemią **21:00** Gwiazdy i włamywacze – dram. obycz., USA 2011 **22:55** Wyznania zza krat: Gypsy Rose Blanchard **23:55** Motyw mordercy **0:50** Więzy zbrodni

FOKUS TV DVB T2



22.00 POSZUKIWACZE...

9:00 [12] **Starożytni kosmici** (1) – dok.
10:00 [12] **Galileo** (30, 31)
12:00 [12] **Porzucone konstrukcje** (3)
13:00 [12] **Wojny magazynowe**
15:00 [12] **Gwiazdy lombardu** (23)
16:00 [12] **Starożytni kosmici** (5, 6)
18:00 [12] **Rolnicy. Podlasie** (50, 51)
20:00 [12] **Galileo** (32, 1)
22:00 [12] **Poszukiwacze historii** (1, 2) – dok.
23:00 [12] **Apokalipsa Hitlera – front wschodni** – film dok.
0:00 [12] **Misja skarb** (5)
1:00 [12] **Rolnicy. Podlasie** (24, 25)

BBC BRIT

10:30 Top Gear 24 **11:45** Dragons' Den: Jak zostać milionerem 20 **12:50** Top Gear 8
14:05 Cuda inżynierii 5 **15:05** W warsztacie **16:05** Top Gear w Patagonii **17:20** Top Gear 13 **18:30** Cuda inżynierii 5 **19:35** Top Gear 8
20:55 Top Gear: Wyprawa marzeń 2 **22:00** Cuda inżynierii 5 **23:05** Mosty Londynu **0:05** W warsztacie

BBC EARTH

12:40 Dynastie 2
13:45 W okowach mrozu 6 **15:50** Życie na pustkowiu 7 **16:50** Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii **17:50** Malownicze trasy kolejowe 5 **18:50** Planeta doskonała **19:55** Fenomeny współczesnego życia 2
20:55 Życie na pustkowiu: powroty **21:55** W okowach mrozu 11 **23:00** Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii

ID

8:00 Kim jest ... zabójca, o którym mowa? **10:00** W roli nieletniej ofiary 2 **12:00** Morderstwo na prowincji
14:00 Śmierć na pustkowiu **16:00** Zabójcze siostry 3 **18:00** W sieci kłamstw
20:00 Prawdziwy horror **21:00** Mój sąsiad morderca 9 **22:00** Nikt cię nie usłyszy **23:00** Śmiertelna wyliczanka **1:00** Mój sąsiad morderca 9 **2:00** Nikt cię nie usłyszy

POLSAT NEWS



19.20 GOŚĆ „WYDARZEŃ"

7:40 Graffiti
8:00 Nowy dzień
10:00 W rytmie dnia
12:50 Wydarzenia 12:50
13:30 W rytmie dnia
15:50 Wydarzenia 15:50
16:10 Więcej „Wydarzeń"
16:30 Punkt widzenia
18:50 Wydarzenia 18:50
19:20 Gość „Wydarzeń"
19:50 Debata dnia
21:00 Raport dnia
21:50 Wydarzenia wieczorne
22:30 Dzień na świecie
23:30 Obraz dnia
0:15 Punkt widzenia
2:15 Wydarzenia wieczorne
2:50 Gość „Wydarzeń"
3:20 Poszukiwacze historii

TVP INFO DVB T2

17:00 Teleexpress **17:15** Teleexpress Extra **17:30** Rozmowa TVP Info **18:30** Serwis Info **19:00** Telekurier **19:30** Program informacyjny 19.30 **19:58** Gość 19.30
20:20 Info wieczór **20:30** Gość wieczoru **20:45** Info wieczór **21:30** Gość wieczoru **21:45** Info wieczór **22:23** Pogoda Info **22:30** Panorama

POLSAT NEWS 2

16:10 #Jesteśmy dla dzieci **16:40** Interwencja – taka jest Polska **17:30** Wydarzenia **17:45** Więcej „Wydarzeń" **18:05** #Jesteśmy dla dzieci **18:35** Z klimatem i z pasją **19:05** #Jesteśmy dla dzieci **19:35** Interwencja – taka jest Polska
20:15 Interwencja **20:35** Państwo w państwie **22:00** Interwencja **22:20** Wydarzenia **22:50** Gość „Wydarzeń" **23:20** Debata dnia

WYDARZENIA 24 DVB T2

9:00 Wydarzenia **12:50** Wydarzenia 12:50
13:30 Wydarzenia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:20** Gość „Wydarzeń 24" **16:45** Wydarzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:25** Gość „Wydarzeń" – progr. publicystyczny
20:00 Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Wydarzenia wieczorne **1:40** Interwencja

TVN 24



20.30 CZARNO NA BIAŁYM

11:55 Biznes
12:00 Serwis informacyjny
12:20 Raport smogowy
12:30 Serwis informacyjny
13:55 Biznes
14:00 Serwis informacyjny
14:55 Biznes
15:00 15 na żywo
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest
19:15 Serwis informacyjny
19:35 Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i
20:30 Czarno na białym
21:00 Polska i świat
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu
23:40 Biznes

TVN 24 BIS

17:00 Dzień na świecie **17:**[illegible] Raport smogowy **17:**[illegible] Dzień na świecie **17:50** Bia[illegible] Jazda **18:00** Dzień na św[illegible]cie **18:15** Biała Jazda **18:**[illegible] Fakty o świecie **19:00** Fa[illegible]
19:30 Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i **20:**[illegible] Fakty o świecie **21:00** R[illegible]mowy dnia **21:50** 24 g[illegible]dziny **23:00** Czarno na b[illegible]łym **23:40** Polska i św[illegible]

TVP 3 DVB

15:00 Koronka do Miłos[illegible]dzia Bożego **15:20** Aga[illegible] blisko Ciebie **15:50** Prze[illegible] na dziś **16:00** Na sygn[illegible] **16:30** Program loka[illegible] **16:45** Dziennik region[illegible] **17:00** Program lokalny
20:00 Dziennik region[illegible] pogoda **20:35** Przysi[illegible] **21:25** Program loka[illegible] **22:00** Przepis na [illegible] **22:10** Dziennik region[illegible] pogoda **22:45** Teleku[illegible] **23:20** Ocaleni

TV TRWAM DV[illegible]

17:45 Muzyczne chwile **18**[illegible] Informacje dnia **18**[illegible] Rozmowy niedokończ[illegible] **19:30** Król Chwały **19**[illegible] Modlitwa z telefoniczn[illegible] udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia **20**[illegible] Różaniec **20:50** Myśląc[illegible]czyzna **21:00** Apel Jas[illegible]górski **21:20** Informa[illegible] dnia **21:40** Polski pu[illegible]widzenia **22:00** Z wę[illegible] nad wodę w Polskę i św[illegible] **22:30** Polska – Bretani[illegible]

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosły[illegible]

EUROSPORT 1



17.00 SKOKI NARCIARSKIE

12:00 **Narciarstwo alpejskie** – PŚ w Ga-Pa
13:00 **Snooker** – Turniej German Masters
14:00 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Chamonix
15:30 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Ga-Pa
17:00 **Skoki narciarskie** – PŚ w Willingen
18:00 **Zimowe IO Młodzieży** – Gangwon 2024
19:00 **Snooker** – Turniej German Masters
20:00 **Szermierka** – Grand Prix Dohy
21:00 **Padel** – Hexagon Cup
0:00 **Narciarstwo alpejskie** – PŚ w Ga-Pa

TVP SPORT DVB T2



17.40 HOKEJ

10:25 **Lekkoatletyka** – World Athletics Indoor Tour Silver – Düsseldorf 2024
12:25 **Skoki narciarskie** – Zawody FIS Cup w Szczyrku
13:45 **Jeździectwo** – Cavaliada Tour w Sopocie – PKO Bank Polski Grand Prix
15:30 **Retransmisja**
17:40 LIVE **Hokej** – mecz towarzyski: Polska – Korea Południowa
20:15 **GOL** – mag.
22:00 **Sportowy wieczór**
22:45 **Hokej** – mecz towarzyski: Polska – Korea Południowa
23:45 **Boks** – Gala w Las Vegas

POLSAT SPORT



20.00 GALA TYGODNIKA...

8:30 **Boks** – Rocky Boxing Night w Kościerzynie: N. Jeżewski – J. Sosiński
11:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga
12:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga
15:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga
17:00 LIVE **Siatkówka kobiet** – TAURON Liga: #VolleyWrocław – Chemik Police
19:40 LIVE **Gala tygodnika „Piłka Nożna"**
20:00 LIVE **Gala tygodnika „Piłka Nożna"**
22:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga
1:00 **Boks** – Rocky Boxing Night w Stężycy: K. Meyna – J. Sosiński

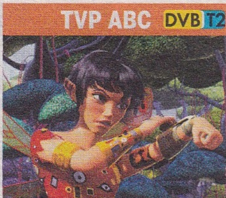
POLO TV DVB T2



20.00 NAJLEPSZE Z...

6:00 **Najlepsze z najlepszych!**
9:00 **Folkowe Love**
10:00 **Disco Weekend z Blondi**
11:00 **Tylko dance**
12:00 **Najlepsze z najlepszych!**
13:30 **Szalone lata 90.**
14:00 **Łączy nas muzyka**
15:00 **Folkowe Love**
16:00 **Tylko dance**
17:00 **Najlepsze z najlepszych!**
19:00 **Top 10 – lista przebojów**
20:00 **Najlepsze z najlepszych!**
21:00 **Disco Polo Life**
22:00 **Najlepsze z najlepszych!**
23:00 **Chłopaki do wzięcia**

TVP ABC DVB T2



17.30 MIA I JA 3

13:00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13:20 **Krecik i panda**
13:50 **Kid Lucky**
14:10 **Tobot – Galaktyczni detektywi**
14:40 **Sissi – młoda cesarzowa**
14:55 **Lassie i przyjaciele**
15:30 **Al-chemik**
15:50 **Skylanders Academy**
16:20 **Topo Gigio**
16:35 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17:00 **Tangramiaki**
17:10 **Stacyjkowo**
17:30 **Mia i ja 3**
18:00 **Idefiks i Nieugięci**
18:30 **Biały delfin Zoom**
19:00 **Myszkieterowie**
19:10 **Dino Ranczo**

MINIMINI+



17.10 POLA I PIOTRUŚ

15:20 **Popotworki! Przyjaciele z przedszkola!**
15:35 **Marta mówi**
16:05 **Barbie: Szczypta magii**
16:30 **Gazu, pieski, gazu!**
16:55 **Edzio i Lusia**
17:10 **Pola i Piotruś**
17:20 **Strażak Sam 15**
17:35 **Szmatkowe Królestwo**
17:55 **Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**
18:10 **Edzio i Lusia**
18:40 **Ciekawski George 13**
19:05 **Enchantimals: Miejskie przygody – Ulica Główna**
19:15 **Koci domek Gabi 3**
19:45 **Chi Chi Love**

EUROSPORT 2

13:30 Kolarstwo – AlUla Tour **18:30** Narciarstwo alpejskie – PŚ w Chamonix **20:00** Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Ga-Pa **21:00** Skoki narciarskie kobiet – PŚ w Willingen **22:00** Skoki narciarskie – PŚ w Willingen **23:00** Zimowe Igrzyska Olimpijskie Młodzieży – Gangwon 2024 **0:00** Snooker – Turniej German Masters

POLSAT SPORT NEWS

11:00 Piłka nożna z archiwum **13:00** Koszykówka mężczyzn – ORLEN Basket Liga **15:00** Boks **17:00** Koszykówka mężczyzn – ORLEN Basket Liga **19:55** Koszykówka mężczyzn – Liga włoska: Nutribullet Treviso Basket – Virtus Segafredo Bologna **22:00** Piłka nożna – Puchar Króla: Al Faisaly – Al Ittihad

CANAL+ SPORT

14:10 Byłem królem (4) **15:00** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi **17:15** Basket+ **17:30** Magazyn skrótów LaLiga **18:30** Jej Wysokość Premier League **19:30** Ligue1 Review **20:40** Basket+ **20:55** Piłka nożna – Liga angielska – mecz: Brentford FC – Manchester City FC **23:00** Jej Wysokość Premier League

ESKA TV DVB T2

12:00 Eska TV info **12:15** Co się słucha? – pr. muzyczny **13:00** Eska TV info **13:15** Przesłuchanie **14:00** Eska TV info **14:15** Jazdy Gwiazdy **15:00** Eska TV info **15:15** Podwójna Gorąca 20 **18:00** Miejska lista **19:00** Polacy za granicą – serial dokum. **21:00** Przyjaciele 10 **22:00** Teoria wielkiego podrywu 8 **23:00** Przyjaciele 10

NICKELODEON

15:00 Smerfy 2 **15:30** SpongeBob Kanciastoporty 13 **16:30** SpongeBob Kanciastoporty 12 **17:00** Harmidom 7 **17:30** Harmidom **18:00** Harmidom w realu **18:30** Niebezpieczny Oddział 3 **18:55** Tyler Perry's Young Dylan 4 **19:20** Niebezpieczny Henryk 3 **19:50** Niebezpieczny Henryk 4 **20:15** Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

11:40 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5 **12:10** Taffy 2 **13:15** Chomi i Greta **14:10** Greenowie w wielkim mieście 2 **15:30** Molly i Duch 2 **16:25** Chip i Dale: parkowe psoty 2 **16:55** Taffy **17:50** Greenowie w wielkim mieście 2 **18:50** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5 **20:20** Chip i Dale: parkowe psoty 2 **20:50** Taffy 2

ELEVEN SPORTS 1

6:00 Magazyn sportowy **8:00** Magazyn sportowy **10:00** Piłka nożna – Liga francuska **12:00** Piłka nożna – Liga włoska **14:00** Piłka nożna – Liga francuska **16:00** Magazyn sportowy **17:00** Magazyn sportowy **18:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **20:00** Piłka nożna – Liga włoska **22:00** Magazyn sportowy **0:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska

POLSAT SPORT EXTRA

13:00 Bobsleje – PŚ w Siguldzie **15:30** Piłka nożna – Liga holenderska: AFC Ajax Amsterdam – PSV Eindhoven **17:50** Piłka ręczna mężczyzn – ORLEN Superliga: Unia Tarnów – Industria Kielce **20:00** Magazyn ligi holenderskiej **20:30** Siatkówka kobiet – TAURON Liga: Akademia Tarnów – Energa MKS Kalisz **23:00** Piłka nożna – Liga holenderska: Ajax Amsterdam – PSV Eindhoven

CANAL+ SPORT 2

11:00 8 wspaniałych (1, 2) **12:30** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi **14:30** 1 na 1 Extra **15:00** Wysoki Pressing **16:45** Piłka nożna – Liga francuska: Olympique Lyon – Olympique Marsylia **19:00** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi **20:55** Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Rayo Vallecano – Sevilla FC **23:00** Magazyn skrótów LaLiga **0:00** Ligue1 Review

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Wiadomixy **10:00** Największej muzyki **11:00** Ulubiona 20 **13:00** Hot Pop **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadowa **18:00** Hot & Fresh – program muzyczny **20:00** Hity na czacie **21:00** Pożyczone nuty – pr. muzyczny **22:00** Najwięcej muzyki **0:00** Karaoke w 4FUN.TV **3:00** Najwięcej muzyki nocą **5:00** Karaoke w 4FUN.TV

POLSAT JIMJAM

14:55 Strażak Sam 11 **15:10** Strażnicy miasta 2 **15:45** Gryzmolki Gryzmołka 2 **15:55** Messy jedzie do Okido **16:15** Franklin i przyjaciele 3 **16:40** Tropiciele zagadek 2 **17:10** Ruff-Ruff, Tweet and Dave **17:35** Leo, strażnik przyrody 2 **17:50** Pettson i Findus 3 **18:20** Nawet nie wiesz, jak bardzo cię kocham **18:50** Ciekawski George 6 – serial anim. **20:10** Franklin i przyjaciele

DISNEY JUNIOR

12:30 Blue 2 – serial anim. **13:25** Miki i ja 2 **13:30** Straż ekipa **14:30** Spidey i superkumple **15:00** Gwiezdne wojny: Przygody młodych Jedi **15:30** Superkoty **16:00** Kiya i mistrzowie z Kimoja **16:30** Pupstruction **17:00** Blue 3 **17:55** Miki i ja 2 **18:00** Superkoty **18:30** Straż ekipa **19:00** Spidey i superkumple **19:30** Blue 2 – anim. **20:25** Miki i ja 2 – serial anim.

TVN TURBO

13:30 Duda kontra Szafrański **14:15** Zakup kontrolowany **15:15** Wojny samochodowe **18:00** Raport Turbo **18:15** Wojny samochodowe **19:15** Najlepsze premiery motoryzacyjne **19:45** 101 gadżetów motoryzacyjnych **20:15** Marzenie mechanika **21:15** Dobra robota **22:00** Raport Turbo **22:20** Jeździć, obserwować **23:05** Gadżet 4.0 **23:35** Ciężarówką przez Stany – pr. rozrywk.

POLSAT PLAY

9:00 Więzienie **10:00** Poszukiwacze historii **11:30** Skarby III Rzeszy **12:30** Wojny magazynowe – reality show **14:00** Hardkorowy lombard **15:30** Gwiazdy lombardu **17:00** Polacy za granicą **19:00** Poszukiwacze historii **20:00** Największe mity polskiej historii **21:00** Poszukiwacze historii **21:30** Tajna historia XX wieku **22:30** Polski lombard Walusia **23:00** Budowlańcy **23:30** Więzienie

CANAL+ SPORT 5

12:15 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Atletico Madryt **14:30** Ojciec i syn (3) **15:30** Żużel – PGE Ekstraliga: Fogo Unia Leszno – Cellfast Wilki Krosno **17:35** Żużel – PGE Ekstraliga: Włókniarz Częstochowa – Motor Lublin **20:00** Magazyn skrótów LaLiga **20:55** Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Rayo Vallecano – Sevilla FC **23:00** Basket+

MTV POLSKA

6:00 MTV Breakfast Club **12:50** Catfish: The TV Show **16:30** Niemożliwe! 26 **17:20** Dallas Cowboys: jak zostać cheerleaderką? **19:00** Program rozrywkowy **20:00** Pomocy! Jestem w sekretnym związku **21:00** Niemożliwe! 33 **21:30** Niemożliwe! 30 **22:00** Ekipa z Newcastle 24 **23:00** Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 16 **23:55** Ink Master 13 **0:50** Niemożliwe! 23

CARTOONITO

14:00 Jaś Fasola 4 **14:50** Królik Bugs: Nowe konstrukcje: Czas założyć kask **15:00** Tomek i przyjaciele 26 **15:20** Tomek i przyjaciele – mini 26 **15:30** Ropuch i przyjaciele **16:00** Królik Bugs: Nowe konstrukcje **16:25** Batwheels **16:55** Tom i Jerry Show **17:45** Tom i Jerry Show 2 **18:00** Ropuch i przyjaciele **18:30** Grizzy i Lemingi 2 **19:30** Batwheels – anim. **20:55** Grizzy i Lemingi 3

CARTOON NETWORK

15:10 Mini „Bohaterska wyprawa dzielnego księcia Ivandoe" **15:20** Hero Inside **15:55** Młodzi Tytani: Akcja! 4 **16:40** Craig znad Potoku 3 **17:30** Zwariowane melodie: Kreskówki **18:15** Mini „Bohaterska wyprawa dzielnego księcia Ivandoe" **18:30** Niesamowity świat Gumballa 2 **19:25** Craig znad Potoku 3 **19:55** Hero Inside – anim. **20:30** Bakugan: Przymierze wojowników 5 – anim.

TVP 1

4:45 Klan (4272) – telen., Pol. 2023 (powt.)
5:15 Dziedzictwo (208) – obycz., Turcja
6:05 Złoty chłopak (110) – obycz., Turcja
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7:30 **Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2024
8:00 **Wydział kryminalny Kitzbühel** (2) – serial kryminalny, Austria 2010
8:50 **Ranczo 10** (129) – obycz., Pol. 2016
9:50 **Komisarz Alex 15** (178) – krym
10:45 **Ojciec Mateusz 24** (304) – krym.
11:35 **Korona królów. Jagiellonowie** (127) – telenowela hist., Polska 2023
12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**
12:35 **Program rolniczy**
12:55 **NATURA W JEDYNCE: Hiszpania. Kraina królików** – film dokumentalny, Hiszpania 2022, reż. José Luis Rodríguez
14:00 **Złoty chłopak** (111) – obycz., Turcja
14:55 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (732) – teleturniej, Polska 2019-2023
16:05 **Dziedzictwo** (209) – obycz., Turcja
17:00 **Teleexpress; Pogoda**
17:20 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
17:55 **Klan** (4273) – telen., Polska 2023
18:25 **Leśniczówka** (827) – telen., Pol. 2023
19:00 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19:30 **Program informacyjny 19.30**
19:55 **Gość 19.30** – pr. publ., Polska 2024
20:15 **Pogoda; Sport**

TELENOWELA HISTORYCZNA



20:30 **Korona królów. Jagiellonowie** (128) – Polska 2023
Władysław wysyła Zawiszę na dwór węgierski. Ma on przekonać Zygmunta Luksemburskiego o chęci królewskiego mariażu z Ofką. Tak naprawdę jednak Jagiełło zamierza ożenić się z Sonką.
21:10 **Rocky 4** – dramat obyczajowy, ★★ USA 1985, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Dolph Lundgren
22:50 **Ukryta tożsamość** – thriller, ★★ USA 2003, reż. Michael Haussman, wyk. Val Kilmer, Neve Campbell, Sam Shepard, Noble Willingham
0:40 **Gra o koronę** – film dokumentalny, Polska 2021, reż. Piotr Jaworski
1:45 **Godziny – wyścig z czasem** ★★ – dramat obyczajowy, USA 2013, reż. Eric Heisserer, wyk. Paul Walker, Genesis Rodriguez, Nancy Nave
3:30 **Ja wam pokażę!** (7) – serial obyczajowy, Polska 2007
4:25 **Notacje:** Teresa Lipowska. Cześka z Targówka – cykl dok., Polska 2013

TVP 2

5:05 **Rodzinka.pl** – serial kom., Pol. 2019
5:35 **M jak miłość** (1507) – serial obyczajowy, Polska 2020
6:25 **Duchowym szlakiem** – cykl reportaży, Polska 2023
6:55 **Rodzinka.pl** (139) – serial komediowy, Polska 2015
7:30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2024
7:55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
11:15 **Z wieszaka historii** (6): Kariera biustonosza – magazyn, Polska 2022
11:50 **Barwy szczęścia** (2934) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)
12:30 **Koło fortuny** (1427) – teleturniej, Polska 2019-2023
13:15 **Akacjowa 38** (274) – telenowela, Hiszpania 2015
14:05 **Va banque** (304) – teleturniej, Polska
14:35 **Na sygnale** (524) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15:05 **M jak miłość** (1778) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)
16:00 **Koło fortuny** (1428) – teleturniej, Polska 2019-2023
16:35 **Familiada** – teleturniej
17:15 **Zakazany owoc** (400) – telenowela, Turcja 2018-2020
18:10 **Lepsza połowa 2** (24) – serial komediowy, Polska 2020
18:45 **Akacjowa 38** (299) – telenowela, Hiszpania 2015
19:35 **Barwy szczęścia** (2934) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)

SERIAL OBYCZAJOWY



20:10 **Barwy szczęścia** (2935) – Polska 2024
Hubert i Asia spędzają razem noc. Pyrka budzi się w namiocie na podwórku. Kiedy próbuje zakraść się po cichu do domu, przyłapuje go Ignacy.
20:45 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl felietonów, Polska
20:55 **M jak miłość** (1779) – serial obyczajowy, Polska 2024
21:55 **Na sygnale** (526) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
22:30 **Panorama**
23:10 **Stulecie Winnych 2** (16) – serial obyczajowy, Polska 2020
23:55 **Salto** – dramat psychologiczny, ★★★ Polska 1965, reż. Tadeusz Konwicki, wyk. Zbigniew Cybulski, Andrzej Łapicki, Gustaw Holoubek, Marta Lipińska
1:50 **Królowa i konkwistador** (41, 42) – serial obyczajowy, Kolumbia 2020
3:50 **Mezopotamia 3D: Przyszłość naszych korzeni** – film dokumentalny, Francja 2021

POLSAT

4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2024
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8:40 **Malanowski i partnerzy** (629, 630) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
9:40 **Sekrety rodziny** (302) – serial paradokumentalny, Polska 2023
10:40 **Dlaczego ja?** – serial paradokumentalny, Polska 2015
11:40 **Gliniarze** (668) – serial paradokumentalny, Polska 2022
12:50 **Wydarzenia**
13:20 **Interwencja** – magazyn reporterów
13:40 **Trudne sprawy** – serial paradokumentalny
14:40 **Dlaczego ja?** (1225) – serial paradokumentalny, Polska 2023
15:50 **Wydarzenia, pogoda**
16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów
16:30 **Na ratunek 112** (574) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17:00 **Gliniarze** (750) – serial paradokumentalny, Polska 2022
18:00 **Pierwsza miłość** (3748) – serial obyczajowy, Polska 2023
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19:45 **Sport, pogoda**
20:00 **Farma** (92) – reality show, Polska 2023

FILM SF

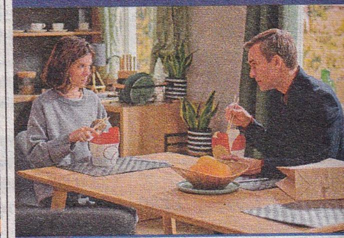


21:05 **Transformers: Ostatni rycerz** – USA/Chiny/Kanada 2017, ★★ reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Anthony Hopkins, Josh Duhamel, Laura Haddock
Kosmiczne roboty od zarania dziejów przybywały na Ziemię, by pomagać ludziom. Porozumienie między dwoma gatunkami zostało jednak zerwane. Teraz los ziemskiej cywilizacji leży w rękach Cade'a Yeagera, angielskiego lorda Burtona i profesor Wembley.
0:35 **Ryzykanci** – dramat sensacyjny, ★★ USA 1997, reż. Tsui Hark, wyk. Jean-Claude Van Damme, Dennis Rodman, Mickey Rourke, Natacha Lindinger
Agentowi CIA Quinnowi nie udaje się zlikwidować terrorysty Stavrosa. Zostaje on uwięziony przez swoich zleceniodawców. Ucieka na wieść o uprowadzeniu ciężarnej żony. Wkrótce zyskuje sojusznika – tajemniczego Yaza.
2:30 **Nasz nowy dom** (162, 163) – reality show, Polska 2019

TVN

5:35 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5:50 **Ukryta prawda** (868) – serial paradokumentalny, Polska 2018
6:50 **Kuchenne rewolucje** (3): Ujsoły, Zajazd w Strażnicy – program rozrywkowy, Polska 2017
7:45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11:30 **Kuchenne rewolucje 10** (2): Kobiór, Bufet Country – program rozrywkowy, Polska 2014
12:35 **Ukryta prawda** (1439, 893) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14:35 **Szpital** (870) – serial paradokumentalny, Polska 2018
15:40 **Doradca smaku** (13) – magazyn kulinarny, Polska 2023
15:45 **Kuchenne rewolucje** (4): Łódź, Szafran – program rozrywkowy, Polska 2017
16:50 **Ukryta prawda** (1295) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17:55 **Detektywi** (26) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Młoda kobieta otrzymuje w spadku po nieznajomym milion złotych. Chce dowiedzieć się, kim był zmarły i dlaczego przepisał jej tak dużą sumę. Śledczy podejrzewają, że mężczyzna mógł być biologicznym ojcem dziewczyny.
19:00 **Fakty**
19:40 **Sport, pogoda**
19:55 **Uwaga!** – magazyn reporterów
20:10 **Doradca smaku** (14) – magazyn kulinarny, Polska 2023

SERIAL OBYCZAJOWY



20:15 **Na Wspólnej** (3765) – Polska 2024
Ola chłodno traktuje Mariusza. Zmienia nastawienie, gdy odkrywa, że kobieta, którą słyszała, to jego córka. Prezes mówi Romie, że została zawieszona.
20:55 **Milionerzy** (676) – teleturniej, Polska 2023
21:35 **Bitwa o gości** (5) – reality show, Polska 2023
22:40 **Sahara** – film przygodowy, Francja/ ★★ USA/Hiszpania/Niemcy/Wielka Brytania 2005, reż. Breck Eisner, wyk. Matthew McConaughey, Penélope Cruz
1:05 **Kuba Wojewódzki** (9): Maciej Maleńczuk i Michał Leja – talk-show, Polska 2023
2:10 **Dowody zbrodni** (4) – serial kryminalny, USA 2008-2009
3:05 **Szpital** (247) – serial paradokumentalny, Polska 2019
3:55 **Nauka jazdy 4** (1/12) – program rozrywkowy, Polska 2018
4:20 **Recepta na stary dom 3** (13) – program rozrywkowy, USA 2018

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

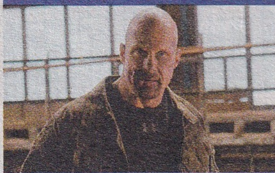
TVN 7 DVB T2



20.00 KOD DOSTĘPU

5:00 **Szkoła** (629, 383) – serial paradokum., Polska 2018
6:55 **Szpital** (954) – serial paradokum., Polska 2019
7:50 **Ukryta prawda** (1052, 726, 727) – serial paradokumentalny, Polska
10:45 **Ewa Sama piecze** (21)
10:50 **Tajemnice miłości** (43) – serial paradok., Pol. 2021
11:50 **Opowieści małżeńskie 2** (17) – serial paradokumentalny, Polska
12:50 **Szpital** (955) – serial paradokum., Polska 2019
13:50 **Sąd rodzinny** (106) – serial fab.-dok., Polska
14:50 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (25) – serial fab.-dokum., Polska 2019
15:50 **Paloma** (17) – telen.
16:55 **Szpital** (469, 649) – serial paradok., Pol. 2015-2016
18:55 **Ukryta prawda** (1141) – serial paradok., Polska
19:55 **Ewa Sama piecze** (22)
20:00 **Kod dostępu** – film ★★ sensacyjny, USA 2001
22:15 **Wojna światów** ★★ – thriller s.f., USA 2005
0:30 **Mój sąsiad morderca** (6) – dok., USA/Wlk. Bryt.
1:35 **Tajemnice pól śmierci** (9) – serial dok., USA 2016
2:40 **Śmierć przychodzi nocą** (4) – dok., USA 2018

TV PULS DVB T2



20.00 ZABÓJCZE POLOWANIE

6:00 **Nash Bridges** (9, 10) – serial sens., USA 1996
8:00 **Kobra – oddział specjalny** (2, 3) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10:00 **Zbuntowany anioł** (137, 138) – telenowela
12:00 **Lekarze na start** (27-30) – serial obycz., Polska 2017
14:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (336, 337) – serial obycz., Polska 2020
16:00 **Kobra – oddział specjalny** (4, 5) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (700, 701) – serial obycz., Polska 2023
20:00 **Zabójcze polowanie** ★★ – film sens., Kan. 2010, reż. Keoni Waxman, wyk. Eric Roberts, Steve Austin, Gary Daniels, Marie Avgeropoulos
22:00 **Siła taktyczna** – film ★ sensacyjny, USA/Kanada 2011, reż. Adamo P. Cultraro, wyk. Steve Austin, Michael Shanks, Michael Jai White
23:50 **Strażnik czasu** – thriller ★★ s.f., USA/Japonia 1994, wyk. Mia Sara, Ron Silver
1:50 **Dzielnica strachu 5** (195) – krym., Polska 2023
2:50 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (334) – obycz.
4:00 **ZOBACZ TO!**

TV 4 DVB T2



21.40 WSZYSCY JESTEŚMY...

6:00 **Dlaczego ja?** (1261, 1262)
8:00 **Nasz nowy dom** (112)
9:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (241)
10:00 **Trudne sprawy** – serial paradokum., Polska 2020
12:00 **Policjantki i Policjanci** (258) – obycz., Polska 2017
13:00 **Gliniarze** (443) – serial paradokum., Polska 2020
14:00 **Na ratunek 112** (345) – serial paradok., Pol. 2019
14:30 **Sekrety rodziny** (69) – serial paradok., Pol. 2018
15:30 **Uroczysko** (35) – serial krym., Polska 2023-2024
16:05 **Policjantki i Policjanci** (853) – obycz., Polska 2022
17:05 **Pierwsza miłość** (3747) – serial obycz., Polska 2023
17:55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (249)
19:00 **Policjantki i Policjanci** (1092) – obycz., Polska 2023
20:00 **Uroczysko** (36) – serial krym., Polska 2023-2024
20:30 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (739) – krym., Pol. 2023
21:40 **Wszyscy jesteśmy** ★★★ **Chrystusami** – dramat psychologiczny, Polska 2006
23:55 **Miliardowy okup** ★★ – thriller, Wielka Brytania 2016
2:15 **STOP Drogówka** – mag.
3:15 **SuperLudzie Extra** (38)

WP DVB T



20.05 HITLEROWSKA...

6:00 **Mistrzowie Kabaretu 7** (5)
7:00 **Tłit** (949) – pr. publ., Pol.
7:30 **Zapukaj do moich drzwi** (2) – telen.
8:35 **American Beauty Star** (2)
9:25 **Porzucone budowle 6** (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
10:25 **Wymazane z historii** (3)
11:20 **Pomysł na dom 4** (6)
11:50 **WP News 11:50** (762)
11:55 **Policjanci z sąsiedztwa 2** (10)
12:55 **Najśmieszniejsze filmiki świata** (3, 4)
13:55 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** (26) – dok.
14:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2** (1) – dok.
15:45 **Saddam Husajn: rządy żelaznej ręki** – dok., USA
16:50 **WP News 16:50** (762)
16:55 **Morderstwa w Midsomer 7** (1) – krym.
19:00 **Najgroźniejsi kierowcy świata 2** (5, 6) – dokum.
20:05 **Hitlerowska propaganda** (1) – dok.
21:10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (9)
22:10 **Mistrzowie Kabaretu 8** (2)
23:05 **Mistrzowie Kabaretu 12** (2)
0:00 **1, 2, 3... Kabaret! 4** (4)
1:00 **Kabaret na karnawał** (3)

STOPKLATKA DVB T2



20.00 BEOWULF – POGROMCA...

6:00 **Tygrysy Europy** (4) – serial kom., Polska 1999
7:00 **Scena śmiechu** (55)
7:55 **M.A.S.H. 8** (16, 17) – serial kom., USA 1980
9:00 **Komisarz Rex 14** (10, 11, 11) – serial krym., Niemcy/Austria 2013
12:00 **Katastrofy w przestworzach** (50, 79, 16, 154) – dok.
16:25 **Tragedia w San** ★ **Andreas** – film katastrof., USA 2015, reż. John Baumgartner, wyk. Jhey Castles, Grace Van Dien, Jason Woods, Elaine Partnow
18:05 **Hawaje 5-0 2** (4) – serial kryminalny, USA 2011
19:05 **Łowcy okazji 3** (8, 9) – serial dokum., USA 2012
20:00 **Beowulf – Pogromca** ★ **ciemności** – horror, USA 1999, reż. Graham Baker, wyk. Christopher Lambert, Rhona Mitra, Oliver Cotton
21:55 **Snowpiercer:** ★★ **Arka przyszłości** – thriller s.f., Korea Południowa/Czechy/USA/Francja 2013
0:30 **Egzorcysta: Początek** ★ – horror, Pakistan/Francja/Wlk. Bryt./Włochy/USA 2004
2:45 **Polowanie na Hitlera** (8, 9) – serial dok., Pol. 2021
4:45 **Tygrysy Europy** (4)

TTV HD DVB T2

10:00 **SOS Ekipy w akcji** (26)
11:00 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 3** (19) – fab.-dok.
12:00 **Damy i wieśniaczki. PL** (4) – fab.-dok., Polska 2016
13:00 **Diabelnie boskie 2** (4)
13:30 **Sekrety życia** (34)
14:35 **Za głosem serca** (78)
15:45 **Express, pogoda**
16:05 **Raport smogowy** – pr. inf.
16:06 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (8)
17:15 **DeFacto 13** (22)
17:45 **Express, pogoda**
18:05 **Usterka 15** (9)
18:40 **Złomowisko PL 7** (18)
19:45 **Express, pogoda**
20:05 **Nic do zgłoszenia 2** (8)
21:05 **Dobra robota 3** (11)
21:45 **Express, pogoda**
22:00 **Nic do ukrycia 2** (4)
23:00 **Zakup w ciemno** (1/20)
0:00 **Nic do zgłoszenia 2** (5)

PULS 2 DVB T2

11:35 **Bing 4** – anim.
12:00 **Dinopociąg 2** – anim.
12:35 **Blaze i megamaszyny 3**
13:00 **Alvinnn!!! I wiewiórki 5**
13:35 **Grizzy i lemingi** – anim.
14:00 **Mustang: Duch wolności**
15:00 **Miraculum: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
15:35 **Miraculum: Biedronka i Czarny Kot 2** – anim.
16:00 **Blue** – anim.
16:35 **Smerfy 2** – anim.
17:00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – anim.
19:05 **Psi Patrol 3** – anim.
20:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (691) – obycz.
21:00 **Dzielnica strachu 5** (197, 198) – krym., Pol. 2023
23:00 **Genialny wynalazek** ★ – komedia obycz., USA 2009
0:55 **Dzielnica strachu 5** (195) – krym., Pol. 2023

TV 6 DVB T

8:00 **Policjantki i Policjanci** (1091) – obycz., Polska 2023
9:00 **Kobra – oddział specjalny** (12, 13) – sens.
11:05 **Więzienie** (16-18, 20)
13:00 **Policjantki i Policjanci** (431, 432) – obycz., Polska
15:00 **Kobra – oddział specjalny** (14) – sens.
16:00 **Kobra: Oddział specjalny 8** (1) – sens.
17:00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 3** (1) – sens.
18:00 **Strażnik Teksasu** (18, 19) – serial sens., USA
20:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 7** (5, 6) – sens.
22:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (609, 610) – krym., Polska
0:05 **Więzienie** (108, 109)
1:00 **Święty** (41, 42) – kom.
2:00 **STOP Drogówka** – mag.

METRO DVB T

8:15 **Szkoła filmowa** (5, 6)
9:15 **Prawo Agaty** (2)
10:10 **Nowa Maja w ogrodzie 4** (26)
10:45 **Łazienkowe metamorfozy 11** (3)
11:20 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
12:20 **Usterka 7** (5)
12:50 **Celnicy na straży Europy 4** (7, 8)
13:50 **Złodzieje 3** (6)
14:35 **Fani czterech kółek 14**
15:35 **Gorączka złota 10** (23)
16:35 **Dr House 7** (5-7)
19:35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 5** (25-ost.)
20:35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 6** (1/12)
21:35 **Spartakus: Zemsta** (8, 9)
23:55 **Dowody zbrodni 6** (18)
0:55 **NASA – archiwum tajemnic 4** (2)

TVP KULTURA DVB T2

8:15 **Ludzie z dobrego towarzystwa**
8:55 **Wydarzenie aktualne**
9:20 **Zmruż oczy** ★★★ – komediodramat, Pol. 2003
11:00 **Tajemnica Enigmy** (5)
12:00 **Dom Literatów, czyli kartoteka zebrana** – dok.
13:15 **Pan Tadeusz** (1928) – film ★★★ kostiumowy, Polska 1928
15:30 **Dama kameliowa** ★★ – melodramat, Polska 1994
17:30 **Niedziela z...** – pr. kult.
18:25 **Rock Camp** – film dokumentalny, USA 2021
20:00 **Mieszczanin szlachcicem** – sztuka Moliera, Polska 1969
21:30 **Nasze najlepsze** ★★ **wesele** – komedia, Belgia/Kanada/Francja 2017
23:40 **Portrety dokumentalne** – cykl dok.
23:45 **Syberyjska lekcja** – dok.

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA



17.25 VA BANQUE

6:10 Zakochaj się w Polsce
6:45 Okrasa łamie przepisy
7:50 [12] **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
8:20 Familiada – teleturniej
8:55 Va banque – telet.
9:25 Koło fortuny – telet.
10:05 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
10:40 Postaw na milion – telet.
12:30 Familiada – teleturniej
13:10 Czterdziestolatek (20) – serial obycz., Polska 1977
14:15 [12] **Rodzinka.pl** (176, 177) – serial kom., Polska 2016
15:25 [12] **Rolnik szuka żony 10** (7) – telen. dok., Polska 2023
16:30 [12] **Kabaretomaniacy** (38) – program rozrywkowy
17:25 Va banque – telet.
17:55 [12] **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
18:35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
19:40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
20:10 [12] **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
20:45 Postaw na milion – telet.
22:40 Tak to leciało! – telet.
23:40 [16] **Love me or leave me. Kochaj albo rzuć** (8) – reality show, Polska 2023
0:40 Koło fortuny – telet.
2:05 [12] **Kabaretomaniacy** (42, 43) – pr. rozrywkowy

SUPER POLSAT DVB T2



20.05 ROLNICY – TAK SIĘ ŻYJE...

6:00 [12] **SuperLudzie** (26)
6:30 [12] **Na ratunek 112** (103-106) – paradok., Polska
8:30 [12] **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (20) – reality show, Polska
10:00 Wydarzenia
10:30 Nasz nowy dom (92) – reality show, Polska 2017
11:30 [12] **Sołtysi** (9) – serial dokumentalny, Pol. 2023
12:30 [12] **Świat według Kiepskich** (456, 457, 193)
14:15 [12] **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** (21) – reality show, Polska
15:50 Wydarzenia
16:10 Więcej „Wydarzeń" – program informacyjny
16:20 Gość „Wydarzeń 24" – program publicystyczny
17:00 Lekkoatletyka: LIVE ORLEN Copernicus Cup – Toruń 2024
20:05 [12] **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (31, 32) – serial dok., Pol. 2019-2023
21:00 [12] **Sołtysi** (6) – serial dokumentalny, Pol. 2023
22:00 [16] **Bank** – dramat sens., ★★ Niem./USA/W. Bryt. 2009
0:25 [16] **Zasady walki 2 – Zdrada** – thriller, ★ Kanada 2008
2:40 [12] **Świat według Kiepskich** (234, 405)

AXN



21.05 REKRUT 4

6:00 [16] **Znaki** (7) – serial kryminalny, Polska 2018
7:00 Flash 8 (7) – serial s.f., USA 2021-2022
7:55 [16] **Rekrut 5** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2022-2023
9:50 Flash 8 (7) – serial s.f., USA 2021-2022
10:45 [16] **Rekrut 5** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2022-2023
12:40 PREMIERA: Flash 8 (8) – serial s.f., USA 2021-2022
13:30 [12] **MacGyver 5** (11, 12) – serial akcji, USA 2020-2021
15:25 [16] **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (11, 12) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
17:15 [12] **MacGyver 5** (13, 14) – serial akcji, USA 2020-2021
19:10 [16] **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (13, 14) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
21:05 [16] **Rekrut 4** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2022
23:00 [16] **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (13, 14) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
0:55 [12] **MacGyver 5** (13, 14) – serial akcji, USA 2020-2021
2:50 [16] **Rekrut 4** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2022
4:45 [16] **Znaki** (7) – serial kryminalny, Polska 2018

COMEDY CENTRAL



19.30 PRZYJACIELE 5

6:00 Ameryka według Ala 2 (5, 6) – serial komediowy, USA 2021-2022
7:00 Bob kocha Abisholę 3 (15, 16) – serial komediowy, USA 2021-2022
7:50 Młody Sheldon 6 (6, 7) – serial komediowy, USA 2022-2023
8:35 Dwóch i pół 5 (5-8) – serial komediowy, USA 2007-2008
10:30 [12] **Teoria wielkiego podrywu 12** (1-6) – serial komediowy, USA 2018-2019
13:05 Przyjaciele 5 (10-15) – kom., USA 1998-1999
16:05 Młody Sheldon 6 (8, 9) – serial kom., USA 2022-2023
17:00 [12] **Teoria wielkiego podrywu 12** (7-12) – kom., USA 2018-2019
19:30 Przyjaciele 5 (16-21) – serial komediowy, USA 1998-1999
22:30 Dwóch i pół 5 (9-12) – serial komediowy, USA 2007-2008
0:10 Miasteczko South Park 8 – serial animowany dla dorosłych, USA 2004
0:40 Miasteczko South Park 13 – serial animowany dla dorosłych, USA 2009
1:05 Blok Ekipa 2 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015

KINO POLSKA



20.00 CHEMIA

6:00 [12] **Miasta rytm** (4, 5) – serial dokumentalny, Polska 2019
7:45 [12] **Nowy kabaretowy rejs 5** (7, 8) – program rozrywkowy, Polska 2022
9:50 [12] **Złote jabłko** – film dokumentalny, Polska 2022
12:00 [12] **Amator** – dramat ★★★ obyczajowy, Polska 1979, wyk. Jerzy Stuhr
14:30 [12] **Pianista** – dramat ★★★ wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania/Polska 2002, reż. Roman Polański, wyk. Adrien Brody
17:40 [12] **Syzyfowe prace** (1, 2) – serial obycz., Polska 1998
20:00 [16] **Chemia** – dramat ★★ obyczajowy, Polska 2015, wyk. Agnieszka Żulewska, Tomasz Schuchardt
22:05 [16] **Żmijowisko** (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2019
0:05 Weekend – komedia ★★ sensacyjna, Polska 2010, reż. Cezary Pazura, wyk. Paweł Małaszyński
2:45 [16] **Tylko strach** – dramat ★★ obyczajowy, Polska 1993, reż. Barbara Sass, wyk. Anna Dymna, Dorota Segda
4:50 [12] **Dom moich synów** ★ – dramat psychologiczny, Polska 1975, wyk. Zofia Jaroszewska

TVP SERIALE

8:35 Komisarz Alex 11 (141) **9:25** Złotopolscy (946) **10:00** Klan (855) **10:35** Ranczo 10 (124) **11:25** M jak miłość (1778) **12:25** Rodzinka.pl (20, 21) – kom., Pol.
13:40 Ojciec Mateusz 13 (162, 163) **15:30** Komisarz Alex 11 (142) **16:20** Na sygnale (450, 451) **17:30** Ranczo 10 (125, 126) **19:30** Ojciec Mateusz 13 (164)
20:25 Ojciec Mateusz 19 (250) **21:25** Ranczo 10 (127, 128) **23:20** Ojciec Mateusz 13 (165) **0:15** Na dobre i na złe (907)

POLSAT 2

9:30 Sekrety rodziny (282, 283) **11:30** Dlaczego ja? (1224) **12:30** Nasz nowy dom (261)
13:30 Świat według Kiepskich (460-462) **15:00** Trudne sprawy (1110) **16:00** Dlaczego ja? (1225) **17:00** 48h. Zaginieni 3 (212, 213) **19:00** Gliniarze (793) – paradok.
20:05 Wydarzenia **21:00** Gliniarze (794) **22:00** Dlaczego ja? (1225) **23:00** Świat według Kiepskich (410, 411) **0:00** 48h. Zaginieni (89) **1:00** Zdrady (192) **2:00** Wydarzenia

FX

10:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (3, 4) **12:50** Kości 10 (5, 6) – serial krym., USA
14:40 Mentalista 7 (8) **15:35** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 7 (5) **16:30** Dr House 8 (6, 7) **18:20** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (21, 22) – krym., USA
20:10 Zabójcze umysły 11 (19) **21:05** Agenci NCIS: Hawaje (3) **22:00** The Endgame (9) **22:55** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (4) **23:50** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (22)

POLSAT CC EXTRA

6:35 Allo, allo! 2 (1) **7:10** Mamuśka 3 (9, 10) **8:00** Po sąsiedzku 2 (4, 5) **9:00** Świat według Kiepskich (9-11) **10:30** Co ludzie powiedzą? 4 (1, 2) **11:50** Allo, allo! 2 (2, 3)
13:00 Dwóch i pół 5 (5-8) **14:55** Tatuśkowie (16) **15:55** I kto tu rządzi? (1, 2) **17:00** Co ludzie powiedzą? 4 (3, 4) **18:20** Allo, allo! 2 (4, 5) **19:30** Tatuśkowie (17)
20:30 Świat według Kiepskich (12-14) **22:00** Po sąsiedzku 2 (6, 7) **23:00** Comedy Club (7, 8) **0:05** Pacześ Show (3)

KINO TV

9:05 Świat według Bundych (12-15 **11:05** To nie ze mną (1, 2) **12:1** Panna Marple: Kieszeń pełna żyt – kryminał, Wielka Brytania 2008
14:10 Koniec świata (2-ost.) – fil katastrof., USA/Niem. 2005 **16:0** Herkules (2-ost.) – film przyg USA 2005 **18:00** Panna Marpl Tajemnica rezydencji Chimne – kryminał, Wlk. Bryt./USA 2010
20:00 Kosmiczny grzech – film s. USA 2021 **22:00** Nielegalni (1, **0:10** Czas zemsty – film sensac ny, USA/Aruba 2003

TVP POLONIA

15:35 Szkoła z Kleksem Bystrzakiem **16:00** Korona królów. Jagiellonowie (109) **16:30** Barwy szczęścia (2900) **17:00** Teleexpress **17:20** Z Andrusem po Galicji **17:55** Nad Niemnem **18:15** Studio Lwów **18:35** Rodzinka.pl (28) **19:05** Gra słów. Krzyżówka **19:30** Program informacyjny 19.30 **19:55** Gość 19.30
20:15 Pogoda **20:20** Sport **20:30** Ojciec Mateusz 22 (280, 281) **22:10** Cały Gruza – film dok., Polska 2012 **23:10** Panorama

POLSAT FILM

6:00 Skazany za... (39, 42, 45) **7:30** Na ratunek 112 (689, 690) **8:30** Przyjaciółki (177, 178) **10:30** Świat według Kiepskich (35, 36, 128, 129, 203, 204, 214) – kom.
14:40 Alfa – film przygodowy, Kanada/Chiny/USA 2018 **16:40** Rok pierwszy – komedia przygodowa, USA 2009 **18:45** Poznaj mojego tatę – komedia, USA 2000
21:00 Kobiety bez wstydu – kom., Pol. 2016 **23:20** Błękitna laguna: Przebudzenie – przyg., USA 2012 **1:15** Gliniarze (680, 681, 534, 535)

FX COMEDY

5:25 Futurama 7 **7:25** Simpsonowie 30 **9:15** Brzydula Betty (16) **10:05** Jim wie lepiej 3 (9-12) **12:00** Sposób użycia 6 (7-12)
15:00 Jim wie lepiej 3 (13-16) **17:00** Premiera: Brzydula Betty (17) **18:00** Diabli nadali 8 (13, 14) **19:00** Jak poznałem waszą matkę 5 (11, 12) – kom., USA
20:00 Współczesna rodzina 10 (9, 10) **21:00** Family Guy: Głowa rodziny 18 **22:00** Billy Madison – komedia, USA 1995 **23:40** Diabli nadali 8 (13, 14)

NOWA TV DVB T

6:00 Wehikuł czasu (205-207) **6:15** TV okazje **6:50** Wehikuł czasu (205, 206) **7:05** Rolnicy. Podlasie (24) **8:00** Gliniarze (51, 52) **10:00** 48h. Zaginieni (83-85) – krym.
13:00 Daleko od noszy (50-54) **15:30** Świat według Kiepskich (16-20) **18:00** Polacy za granicą (59) **19:00** 48h. Zaginieni 3 (206, 207) – krym., Polska 2023
21:00 Zdrady (26) **22:00** Gliniarze (194) **23:00** Ślad (27, 28) **1:00** Łowcy cieni. Pod presją (23) **2:00** Redakcja (2) **3:00** TV okazje

PARAMOUNT NETWORK

6:00 Policyjna grupa pościgowa (6, 7, 5) **8:55** W rytmie hip-hopu – film obyczajowy, USA 20 **11:10** W rytmie hip-hopu – film muzyczny, USA 2006
13:00 Smoking – komedia sensacy na, USA 2002 **15:05** Jądro Zie – dramat s.f., Wlk. Bryt./USA 20 **17:55** Igraszki losu – komedia mantyczna, USA 2001
20:00 Rozgrywka – film sens., Nie USA 2001 **22:30** Córka genera – thriller, Niemcy/USA 1999 **0:5** Dyktator – komedia, USA 2012

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców – tylko dla dorosły

CBS EUROPA



21.00 WYBORY

11:05 Miasto bez świąt ★★ – film familijny, USA 2001
12:55 Świąteczny projekt 2 ★★ – komedia romant., USA 2020
14:40 Odkąd cię nie ma ★★ – komedia romantyczna, USA 1998
16:35 Narzeczona dla geniusza ★★ – kom. romantyczna, USA 1994
18:30 Testament młodości ★★ – dramat biograficzny, Wielka Brytania/Dania 2014
21:00 Wybory ★★ – komedia, USA 1999
23:00 Dzieci gorszego Boga ★★ – dramat obyczajowy, USA 1986

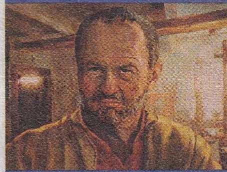
HBO



21.10 WIELKIE KŁAMSTEWKA

12:45 Najpiękniejsze stulecie mojego życia ★★ – kom., Wł. 2023
14:10 Przyjaźń czy kochanie? ★★ – film kostiumowy, Francja/Hol./Irlandia 2016
15:45 Spider-Man: Poprzez multiwersum ★★ – film anim., USA 2023
18:05 Teoria wszystkiego ★★ – dramat biograf., W. Bryt./Jap./USA 2014
20:10 PREMIERA: Wilk (6) – krym.
21:10 Wielkie kłamstewka (1)
22:05 Wojna o jutro ★★ – dramat s.f., USA 2021
0:25 Bodies Bodies Bodies ★★ – horror komediowy, USA 2022

CANAL+ PREMIUM



21.05 CHŁOPI

10:30 Polska z góry 7 (8, 9) – dok., Pol. 2023
11:20 Mała mama ★★ – dramat obyczajowy, Francja 2021
12:40 Kiler-ów 2-óch ★★ – kom., Polska 1999
14:40 A oni dalej grzeszą, dobry Boże! ★★ – kom., Fr./Belgia 2021
16:15 Łapu-capu
16:25 Śubuk ★★ – dramat obycz., Polska 2022
18:15 Sekret Madeleine Collins ★★ – thriller, Fr./Belgia/Szwajcaria 2021
20:00 Django (10)
21:05 Chłopi ★★★ – dramat obycz., Polska 2023
23:00 PREMIERA: Granice miłości ★★ – dram. obycz., Czechy 2022

ZOOM TV DVB T



19.00 I LOVE KABARET

7:35 Poranny rogal (65)
8:00 Inteligentne domy (6)
8:35 Złoty interes 2 (5)
9:30 Nazizm: morderstwa i tajemnice (4, 5)
11:35 Sekrety Biblii (1, 2)
13:35 To leci w sieci (1)
14:00 M.A.S.H. (13, 14)
15:10 Świat według Bundych (4-8)
17:55 Trzecia planeta od Słońca (17, 18)
19:00 I love kabaret (3)
19:55 Kabaretowe przeboje (1)
21:00 Hity polskiego kabaretu 5 (50, 46)
23:00 Magia nagości. Włochy (6)

TVP KOBIETA DVB T2



22.25 SONATA

7:00 Brudne domy (12)
8:00 Przysięga (402, 403)
10:00 Winnice miłości (127) – obycz., Cypr '13
11:00 Wspaniałe stulecie (58)
12:00 Pytanie na śniadanie – mag.
14:55 Koło fortuny (1406)
15:30 Ojciec Mateusz 25 (319, 320) – krym.
17:30 Kurorty miliarderów (1)
18:30 Winnice miłości (128) – obycz., Cypr '13
19:30 Dzikie pszczoły (45)
20:30 Akacjowa 38 (167)
21:20 Wspaniałe stulecie (58)
22:25 Sonata ★★ – dramat biograf., Polska 2021
0:35 Trend XXI (155)

TVN STYLE



20.00 POJEDYNEK...

7:30 Ach, ten ślub! (5)
8:25 Apetyt na miłość (3)
9:25 Związki z modą (6)
10:25 Ugotowani (11)
11:25 Kuchenne rewolucje (6)
12:30 Ugotowani (6)
13:30 Razem odNowa (5)
14:35 Ach, ten ślub! (1/2)
15:35 Totalne remonty Szelągowskiej (5)
16:36 Jestem z Polski (12)
17:35 Kuchenne rewolucje (2)
18:40 Co słychać? (213)
19:00 Ugotowani (12-ost.)
20:00 Pojedynek na podróże (7)
21:00 Jestem z Polski
22:00 Totalne remonty Szelągowskiej 6 (9)
23:00 Ach, ten ślub! (1/2)

CBS REALITY

14:00 Hardcorowy lombard 2 (6-8) **15:30** Hardcorowy lombard 3 (1) **16:00** Uchwycone kamerą: o krok od tragedii 7 (14, 15) **17:00** Przeżyli katastrofę (9) **18:00** Na straży kanadyjskich granic 3 (4-7) – serial dok.
20:00 Maniakalni zbieracze (2) **21:00** Tatuaż do poprawki (7, 8) **23:00** Telefon alarmowy – szokujące zgłoszenia

HBO 2

16:00 Jestem Bolt – film dok., W. Bryt. 2016 **17:45** Ave, Cezar! – komedia, W. Bryt./USA/Japonia 2016 **19:30** Aftersun – dramat obyczajowy, W. Bryt./USA 2022
21:15 Delirium – thriller, USA 2018, wyk. Topher Grace **22:55** W odwecie – thriller, USA/Szwajcaria 2023 **0:15** Desperado – film sensacyjny, USA/Meksyk 1995

CANAL+ FILM

16:25 Badman – komedia, Belgia/Francja 2021 **17:50** Brigitte Bardot cudowna – dram. obycz., Pol. 2021
20:00 Żywioł. Deepwater Horizon – dramat katastrof., Hongkong/USA 2016 **21:45** Pracownik miesiąca – kom., Fr. 2022 **23:10** Wieczna noc – horror, USA 2022 **0:40** Inni ludzie – dramat obyczajowy, Pol./Francja 2021

WARNER TV

8:15 Kochane kłopoty (15, 16) **10:10** J.A.G. – Wojskowe Biuro Śledcze (22, 23) **12:00** Alf 4 (3-5) – kom.
13:50 Diukowie Hazzardu 4 (19) **14:50** Kochane kłopoty (17, 18) **16:40** J.A.G. – Wojskowe Biuro Śledcze (24, 25) **18:30** Alf 4 (2, 4, 5)
20:00 Męska gra – dramat obyczajowy, USA 1999 **23:00** Wataha (1, 2) – sens., Pol.

POLSAT CAFE

13:00 Śluby gwiazd (31) **13:30** Shopping Queens. Królowe Zakupów (78) **14:30** Kolacja w ciemno (27) **15:30** Więzienie kobiet (35, 36) **16:30** Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (53) **18:00** Nasz nowy dom (285, 286)
20:00 Zdrady (130) **21:00** Bogaty dom – biedny dom (83) **22:00** Dagmara szuka męża (1) **23:00** Zdrady (51)

TLC

14:00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 **15:00** Wiza na miłość: Darcey i Stacey 3 **16:00** Historie wielkiej wagi **18:00** Skórze na ratunek (5) **19:00** Łowcy promocji – serial dok., USA
20:00 Jak matka z córką 5 (1) **21:00** Miłość wagi ciężkiej (1) **22:00** Miłość za granicą (1) **23:00** Dr Pryszczylla – kulisy **0:00** Nie do uwierzenia!

EPIC DRAMA

6:40 Detektyw Murdoch 12 (1, 2) **8:35** Agenci NCIS 14 (19-21) **12:15** Detektyw Murdoch 15 (7-10) – krym.
15:55 Agenci NCIS 14 (21, 22) **17:40** Detektyw Murdoch 16 (24-ost.) **18:40** Detektyw Murdoch 12 (1) **19:40** Premiera: Agenci NCIS 14 (23, 24-ost.) – serial sens.
21:30 Wszystkie stworzenia duże i małe (6) **22:30** Inspektor George Gently 2 (3) **0:30** Detektyw Murdoch 15 (5, 6)

HBO 3

14:00 Witamy na Hawajach – kom. romant., USA 2015 **15:45** Zawrót głowy – kom., USA/Wł. 2022 **17:25** Życie – dram. obycz., W. Bryt./Japonia/Szwecja 2022 **19:05** Rodzina Soprano 4 (2, 3) – serial sens.
21:00 Wilk (6) **22:00** Wielkie kłamstewka (1) **22:55** Lobster – thriller, USA/Grecja/Irlandia/Hol./Wielka Brytania/Fr. 2015 **0:55** Fałszywy traf – horror, USA 2021

ALE KINO+

14:35 Papierowe gody – komedia, Polska 2016 **16:20** Raisa – dok. **16:50** Keanu Reeves. Mesjasz popkultury – dok. **17:50** Licho nie śpi **18:10** Johnny – dramat obyczajowy, Francja 2021
20:10 Poważny człowiek – czarna komedia, USA/W. Bryt./Francja 2009 **22:05** Płomienie nadziei – dramat wojenny, USA 2021 **0:15** Gniazdo – dram. psychologiczny, W. Bryt./Kan. 2020

13 ULICA

6:00 Chicago P.D. 8 (7, 8) **8:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (11-14) **12:00** Prawie raj (5, 6) – serial krym., USA
14:00 Chicago P.D. 8 (9, 10) **16:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (15-18) – krym.
20:00 Prawie raj (7, 8) – serial krym., USA 2020 **22:00** Chicago P.D. 10 (20) **23:00** Kobra – oddział specjalny (4) **0:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (13, 14) **2:00** Mordercze rodzeństwa 3 (5-8)

ROMANCE TV

14:20 Toni – akuszer. Klasa dla siebie – kom. romant., Niem. 2023 **16:15** Pastorka – melodramat, Niemcy 2013 **18:05** Wydział zabójstw Stambuł: Club Royal – kryminał, Niemcy 2015
20:00 Rosamunde Pilcher: Jeszcze mężatka – melodram., Niem. '17 **21:55** Fritzie – Niebo musi poczekać (8) **22:50** Następny zjazd „Szczęście": Najlepsze przyjaciółki – film obycz., Niem. '21

HGTV

14:05 Weekendowa metamorfoza 3 (1, 2) **16:05** Nowa Maja w ogrodzie 5 (33) **16:35** Polowanie na ogród 2 (7) **17:10** Polowanie na ogród 5 (1/8) **17:50** Polowanie na ogród 4 (4) **18:25** Dorota was urządzi! (8, 9)
20:00 Totalne remonty Szelągowskiej 4 (8) **21:00** Zgłoś remont 7 (10) **22:00** Remont bez demolki 3 (6) **23:00** House Hunters – Poszukiwacze domów 9 (1, 2)

FILMBOX PREMIUM HD

16:00 W zawieszeniu – dram. obycz., Niem./Wł./Izrael/Fr. 2007 **17:50** Link do zbrodni – thriller, Hiszp./USA 2014 **19:30** Wampirzyce – horror komediowy, USA 2012
21:00 W ułamku sekundy – dramat kryminalny, Niemcy/Francja 2017, wyk. Numan Açar **22:50** Julieta – dramat obyczajowy, Hiszpania 2016 **0:25** Miasto kłamstw – kryminał, USA/Wielka Brytania 2018

CINEMAX

14:20 Pod figowcami – film obycz., Tunezja/Szwecja/Fr./Katar/Niem. 2021 **15:50** Jabłka smakują czerwienią – dramat wojenny, Izrael/Niem. 2022 **17:15** Na zawsze Laurence – dramat obycz., Kanada/Francja 2012
20:00 Zjawa – dramat biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan/Kan. 2015 **22:30** Rendez-vous – thriller, Meksyk 2019 **0:15** Miara zemsty – thriller, USA 2022

TVN FABUŁA

11:55 Królestwo kobiet (6) **12:55** Przepis na życie (12, 13) – serial obycz., Pol.
14:55 Najpiękniejsza muzyka filmowa (1/8) **15:10** Magda M. (5, 6) **17:10** Kino w drodze (2, 2) **18:15** Akademia policyjna 6: Operacja „Chaos" – komedia, USA 1989
20:00 Seks w wielkim mieście 2 – komedia romantyczna, USA 2010 **23:05** Szukając sprawiedliwości – film sensacyjny, USA 1991

CANAL+ DOMO HD

16:00 Zbudujemy ten dom 2 (4) **16:30** Kupione i co dalej? 5 (1) **17:00** Kupiliśmy sobie zamek 8 (1) **18:00** Ucieczka na wieś 22 (27) **18:50** Wielkie projekty 19 (2) **19:40** Daleko od miasta 8 (9)
20:10 Cudotwórcy – dom na lata 2 (9) **21:00** Ucieczka do miasteczka (14) **21:55** Mały metraż w wielkim stylu 2 (1, 2) **22:55** Pogromcy bałaganu (10) **23:50** Mistrzowie projektowania wnętrz 4 (6)

CANAL+ KUCHNIA

17:50 Francuskie wędrówki Julie 8 (3) **18:55** David Rocco w zaciszu domowej kuchni (21) **19:20** Domowa piekarnia Kucharskiego 5 (6) **19:50** U sąsiadów w kuchni 12 (6, 7) – serial dok.
21:00 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 (1) – dokum. **21:55** M jak mięso 4 (8) **22:25** Domowa piekarnia Kucharskiego 3 (3) **23:00** Na tropie nowych smaków: Japonia (1, 2)

FOOD NETWORK

12:20 Apetyt na miłość (2)
13:20 Półwysep słodyczy (10) **14:40** Co nas truje (7) **15:25** Sposób na cukiernie (2) **16:25** Akcja: Restauracja! (2) **17:20** Sztuka mięsa (2, 2) **18:25** Sexy kuchnia Magdy Gessler (5, 6) **19:30** Apetyt na miłość (8)
20:35 Co nas truje (8) – pr. rozr., Polska 2018 **21:20** W kuchni Julii Child (6) **22:25** Gdzie zjeść we Włoszech (5) **23:25** Z chlebem i oliwą (6)

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL


19.00 ZŁOMOWISKO PL

7:00 **Ocalić dom**
8:00 **Klan z Alaski**
9:00 **Złomowisko PL** (7)
10:00 **Gorączka złota 6**
11:00 **Grenlandia – wyspa skarbów**
12:00 **Fani czterech kółek**
13:00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 3**
15:00 **Złomowisko PL** (11)
16:00 **Łowcy opali 6** (4)
17:00 **Celnicy na straży Europy** (8, 9)
18:00 **Polscy truckersi** (4)
19:00 **Złomowisko PL** (15, 16) – serial dok.
21:00 **PREMIERA: Celnicy na straży Szwecji**
22:00 **Nic do ukrycia** (10)
23:00 **PREMIERA: Ocalić dom 4**

NATIONAL GEOGRAPHIC


21.00 ŻYCIE NA ALASCE

13:00 **II wojna światowa w Arktyce** (1)
14:00 **Złapać przemytnika** (2)
15:00 **Psy na służbie** (1, 2) – serial dok.
16:00 **II wojna światowa: Walka o Europę** (1)
17:00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (6)
18:00 **Porzucone konstrukcje** (8)
19:00 **Niszczycielskie żywioły** (9)
20:00 **Katastrofa w przestworzach** (4)
21:00 **PREMIERA: Życie na Alasce** (4)
22:00 **Koszmarna wyprawa** (5)
23:00 **Narkowojny: Mafia** (2)

TVP HISTORIA DVB T2


20.00 NARODZINY...

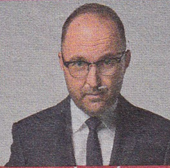
16:05 **Tamtego 1989 roku** – film dok.
17:05 **Jadwiga Zamoyska. Skarby generałowej** – dok.
18:05 **Księża wolności 1914-1981**
18:35 **Było, nie minęło...**
19:05 **Czas honoru 5** (61)
20:00 **Narodziny nazizmu 2** (3-ost.)
21:05 ★★ **Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., Polska 1978
22:50 **Sensacje XX wieku**
23:50 **Z góry widać lepiej. Wanda Rutkiewicz. Opowieść o kobiecie niezwykłej** – dok.

FOKUS TV DVB T2


18.00 ROLNICY. PODLASIE

8:00 **Poszukiwacze historii** (5, 6)
9:00 **Starożytni kosmici** (2)
10:00 **Galileo** (32, 1)
12:00 **Porzucone konstrukcje** (4)
13:00 **Wojny magazynowe** (4-7)
15:00 **Gwiazdy lombardu** (24)
16:00 **Starożytni kosmici** (7, 8)
18:00 **Rolnicy. Podlasie** (52, 1)
20:00 **Galileo** (2, 3)
22:00 **Poszukiwacze historii** (3, 4)
23:00 **Apokalipsa Hitlera – front wschodni** – dok.
0:00 **Misja skarb** (6)

POLSAT NEWS


22.30 DZIEŃ NA ŚWIECIE

6:00 **Nowy dzień**
7:40 **Graffiti**
8:00 **Nowy dzień**
10:00 **W rytmie dnia**
12:50 **Wydarzenia 12:50**
13:30 **W rytmie dnia**
15:50 **Wydarzenia 15:50**
16:10 **Więcej „Wydarzeń"**
16:30 **Punkt widzenia**
18:50 **Wydarzenia 18:50**
19:20 **Gość „Wydarzeń"**
19:50 **Debata dnia**
21:00 **Raport dnia**
21:50 **Wydarzenia wieczorne**
22:30 **Dzień na świecie**
23:30 **Obraz dnia**
0:15 **Punkt widzenia**
2:15 **Wydarzenia wieczorne**
2:50 **Gość „Wydarzeń"**
3:20 **Łowca pedofilów**

TVN 24


18.00 TAK JEST

11:55 **Biznes**
12:00 **Serwis informacyjny**
12:20 **Raport smogowy**
12:30 **Serwis informacyjny**
13:55 **Biznes**
14:00 **Serwis informacyjny**
14:55 **Biznes**
15:00 **15 na żywo**
16:00 **Fakty po południu**
18:00 **Tak jest**
19:15 **Serwis informacyjny**
19:35 **Fakty po Faktach**
20:00 **Kropka nad i**
20:30 **Czarno na białym**
21:00 **Polska i świat**
22:00 **Szkło kontaktowe**
23:00 **Dzień po dniu**
23:40 **Biznes**

DISCOVERY SCIENCE

8:00 Tajemnice lądowania na Księżycu **11:00** Eksperyment. Wersja 2.0. **13:00** Podziemne sekrety **15:00** Jak działa wszechświat? **16:00** NASA – archiwum tajemnic **18:00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki **21:00** Pogromca mitów w akcji **23:00** Wybuchowy program **1:00** Jak działa wszechświat?

NAT GEO WILD

14:00 Europa z powietrza **15:00** Dzikie miejsca Europy **16:00** Dzika przyroda strefy równikowej **17:00** Dziki Tajwan: nieznana wyspa **18:00** Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki **19:00** Świat drapieżników: więzy krwi **20:00** Dzika Północ Europy **21:00** Niezwykły dr Pol **2:00** Cesar Millan: lepszy człowiek, lepszy pies

HISTORY

12:10 Wojny magazynowe – Teksas 2 **13:05** Wojny magazynowe 14 **14:30** Bitwy magazynowe 2 **16:15** Wykute w ogniu 3 **17:10** Ludzie gór 8 **19:05** Wykute w ogniu 3 **20:00** Starożytni kosmici 15 **21:00** Tajemnice skute lodem 3 **22:00** Klątwa Wyspy Dębów 11 **23:00** Uprowadzeni przez kosmitów

BBC BRIT

12:50 Top Gear 8 **14:05** Jak kupić najdroższe auta świata **15:10** W warsztacie **16:15** Top Gear: Wyprawa marzeń 2 **17:20** Top Gear 14 **18:30** Jak kupić najdroższe auta świata **19:35** Top Gear 8 **20:50** Top Gear: Wyprawa marzeń 2 **22:00** Jak kupić najdroższe auta świata **23:00** Marzenia na kółkach

TVP INFO DVB T2

17:00 Teleexpress **17:15** Teleexpress Extra **17:30** Rozmowa TVP Info **18:30** Serwis Info **19:00** Telekurier **19:30** Program informacyjny 19.30 **19:58** Gość 19.30 **20:20** Info wieczór **20:30** Gość wieczoru **20:45** Info wieczór **21:30** Gość wieczoru **21:45** Info wieczór **22:23** Pogoda Info **22:30** Panorama – pr. informacyjny

TVN 24 BIS

16:50 Biała Jazda **17:00** Dzień na świecie **17:20** Raport smogowy **17:30** Dzień na świecie **17:50** Biała Jazda **18:00** Dzień na świecie **18:15** Biała Jazda **18:30** Fakty o świecie **19:00** Fakty **19:30** Fakty po Faktach **20:00** Kropka nad i **20:20** Fakty o świecie **21:00** Rozmowy dnia **21:50** 24 godziny **23:00** Czarno na białym

TRAVEL CHANNEL

14:20 Kupić sobie plażę **15:20** Jurta – zamieszkaj w namiocie **16:20** Hotelowe rewolucje **17:20** Kulinarna misja w Malezji **17:50** Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki **18:20** Pasja – sposób na życie **19:20** Tropicielki rodzinnych historii **20:25** Życie to plaża **21:25** Trzy noce z duchami **23:30** Pomocy! W moim domu straszy 4 **0:30** Dziki Frank w Indiach

DTX

11:10 Eurotruckersi **13:10** Gorączka złomu **14:10** A2 – autostrada na Zachód **15:10** Fani czterech kółek **17:10** Absurdy drogowe **18:10** Perełki na warsztat **19:10** Auto-naprawa **20:10** poTURBOwani **21:10** Garaż marzeń **21:55** Fani czterech kółek – skróty **22:10** Militaria na warsztat **23:10** Przystanek Bieszczady 2 **0:10** Auto Castro – pr. rozr.

POLSAT VIASAT HISTORY

14:55 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 **15:55** Najdziwniejsze przedmioty **16:50** Sekrety dawnych budowniczych **17:55** Wojenne fabryki **18:55** II wojna światowa z drona **19:55** Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze **21:00** Słynne fortece, legendarne bitwy 2 **22:05** Starożytne superbudowle **0:20** II wojna światowa: piekło na Ziemi

BBC EARTH

11:40 Jak mądrze schudnąć? 5 **12:40** Dynastie 2 **13:45** W okowach mrozu 6 **15:50** Życie na pustkowiu 7 **16:50** Fenomeny współczesnego życia 2 **17:55** Malownicze trasy kolejowe 5 **18:55** Planeta doskonała **19:55** Planeta Ziemia 3 **20:55** Życie na pustkowiu: powroty **21:55** W okowach mrozu 11 **23:00** Jak mądrze schudnąć? 5 **0:00** Planeta Ziemia 3

POLSAT NEWS 2

15:20 Z klimatem i z pasją **15:50** Gość „Wydarzeń" **16:15** Z klimatem i z pasją **16:45** Interwencja – taka jest Polska **17:35** Wydarzenia **17:50** Więcej „Wydarzeń" **18:10** Z klimatem i z pasją **18:45** Debata dnia **19:45** Interwencja – taka jest Polska **20:30** Interwencja **20:50** Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:05** Gość „Wydarzeń" **23:35** Debata dnia

TVP 3 DVB T2

15:20 Kościół z bliska **15:50** Przepis na dziś **16:00** Na sygnale **16:30** Program lokalny **16:45** Dziennik regionów **17:00** Program lokalny **20:00** Dziennik regionów, pogoda **20:35** Przysięga **21:25** Program lokalny **22:00** Studio LOTTO **22:10** Dziennik regionów, pogoda **22:45** Telekurier **23:20** Sprawa dla reportera **0:05** Natura bez granic

CANAL+ DOKUMENT

10:40 Polska z góry 2 **11:55** Tajemnice z góry **13:30** Święta pielgrzymka do Nepalu **14:25** Ziemia, nasze dziedzictwo **16:10** Kosmiczne wojny **17:05** O miłości dookoła świata **18:25** Historia w liczbach **20:00** Strefa nagości **20:55** @MIRIAMFROMPOLAND **22:15** Prawdziwe polowanie na Czerwony Październik **23:45** Stocznia Gdańska. Wolność w oczach świata

PLANETE+

12:05 Cesarz Smok. Pierwszy władca Chin **13:55** Śladami wielkich kompozytorów 2 **16:00** Zbudujmy to jeszcze raz! 2 **17:00** Wzdłuż granic Kanady 3 **18:00** Świat z góry 11 **19:05** Srebrne imperia **20:15** Tajemnice słynnych rękopisów **20:55** Tajemnice umysłu mistrzów sportu **22:00** Jak rozmawia ze sobą ciało **23:00** Udar. Powstrzymać skutki

CI POLSAT

14:10 48 godzin 25 **15:05** Dla mnie już nie żyjesz **16:00** Kryminał: Gliny **17:00** Zbrodnia na prowincji 2 **18:00** Szokujące morderstwa: Kalifornia 2 **19:00** Zbrodnia po angielsku **20:00** Prawda leży pod ziemią **21:00** Tajemnice pokoju przesłuchań 2 **22:00** Wyznania zza krat: Gypsy Rose Blanchard **23:00** Najgroźniejsi seryjni mordercy **23:55** Motyw mordercy

ID

8:00 Zabójcze siostry 3 **10:00** W sieci kłamstw **12:00** Zbrodnia w sąsiedztwie **14:00** Morderca z sąsiedztwa: zbrodnia za rogiem **15:00** Agent taki jak ty **16:00** Proces na gorąco **18:00** Nikt cię nie usłyszy **20:00** Prawdziwy horror **21:00** Krótkie życie, niewyjaśniona śmierć 7 **22:00** Dziecko czy oszustka: wersja Natalii Grace **0:00** Nikt cię nie usłyszy **1:00** Oblicza zbrodni

WYDARZENIA 24 DVB T2

9:00 Wydarzenia **12:50** Wydarzenia 12:50 **13:30** Wydarzenia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:20** Gość „Wydarzeń 24" **16:45** Wydarzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:25** Gość „Wydarzeń" – progr. publicystyczny **20:00** Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Wydarzenia wieczorne **1:40** Interwencja **2:00** SuperLudzie

TV TRWAM DVB T2

17:45 Muzyczne chwile **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci **20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski punkt widzenia **22:00** Polskie dziedzictwo

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1



19.00 NARCIARSTWO...

- **6:00 Kolarstwo** – Wyścig dookoła Walencji
- **8:30 Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Ga-Pa
- **11:30 Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Chamonix
- **14:00 Snooker** – Turniej German Masters
- **16:00 Padel** – Hexagon Cup
- **19:00 Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Chamonix
- **21:00 Wyścigi łodzi elektrycznych** – Grand Prix Dżeddy
- **21:30 Kolarstwo przełajowe** – MŚ – Tabor 2024
- **23:30 Snooker** – Turniej German Masters

TVP SPORT DVB T2



20.00 RETRO TVP SPORT

- **10:25 Jeździectwo** – Cavaliada Tour w Sopocie
- **11:25 Futsal:** Polska – Arabia Saudyjska
- **13:05 Hokej** – mecz towarzyski: Polska – Korea Południowa
- **14:05 Strongman** (16) – Liga Mistrzów 2023
- **14:55 Badminton** – LOTTO LIVE Ekstraliga: ULSLIFT UKS Nike Suchedniów – AZS AGH Kraków
- **18:00 GOL** – mag.
- **20:00 Retro TVP Sport** (136) – Biathlon
- **22:00 Sportowy wieczór**
- **22:40 Piłka nożna** – Puchar Hiszpanii
- **0:40 Boks** – Gala w Stateline

POLSAT SPORT



17.15 LEKKOATLETYKA

- **8:30 Boks** – Kapeo Rocky Boxing Night 2: K. Meyna – K. Twardowski
- **11:00 Gala tygodnika „Piłka Nożna"**
- **13:00 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga
- **15:30 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga
- **17:00 Lekkoatletyka** LIVE – ORLEN Copernicus Cup – Toruń 2024 – studio
- **17:15 Lekkoatletyka** LIVE – ORLEN Copernicus Cup – Toruń 2024
- **20:30 Siatkówka mężczyzn** LIVE – LM – rewanżowy mecz fazy play-off
- **23:00 Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga

POLO TV DVB T2



19.00 TOP 10 - LISTA...

- **6:00 Najlepsze z najlepszych!**
- **9:00 Folkowe Love**
- **10:00 Disco Polo 30 lat później**
- **11:00 Tylko dance**
- **12:00 Najlepsze z najlepszych!**
- **13:30 Szalone lata 90.**
- **14:00 Łączy nas muzyka**
- **15:00 Folkowe Love**
- **16:00 Tylko dance**
- **17:00 Najlepsze z najlepszych!**
- **19:00 Top 10 – lista przebojów**
- **20:00 Najlepsze z najlepszych!**
- **21:00 Disco Polo Life**
- **22:00 Najlepsze z najlepszych!**
- **23:00 Chłopaki do wzięcia**

TVP ABC DVB T2



18.00 IDEFIKS I NIEUGIĘCI

- **13:00 Ugotuj nam bajkę**
- **13:20 Krecik i panda**
- **13:50 Kid Lucky**
- **14:10 Tobot – Galaktyczni detektywi**
- **14:40 Sissi – młoda cesarzowa**
- **14:55 Lassie i przyjaciele**
- **15:30 Al-chemik**
- **15:50 Skylanders Academy**
- **16:20 Topo Gigio**
- **16:35 Super Wings: Strażnicy Świata**
- **17:00 Tangramiaki**
- **17:10 Stacyjkowo**
- **17:30 Mia i ja 3**
- **18:00 Idefiks i Nieugięci**
- **18:30 Biały delfin Zoom**
- **19:00 Myszkieterowie**
- **19:10 Dino Ranczo**
- **19:35 44 Koty**

MINIMINI+



17.20 STRAŻAK SAM 15

- **15:20 Popotworki! Przyjaciele z przedszkola!**
- **15:35 Marta mówi**
- **16:05 Barbie: Szczypta magii**
- **16:30 Gazu, pieski, gazu!**
- **16:55 Edzio i Lusia**
- **17:10 Pola i Piotruś**
- **17:20 Strażak Sam 15**
- **17:35 Szmatkowe Królestwo**
- **17:55 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**
- **18:10 Edzio i Lusia**
- **18:40 Ciekawski George 13**
- **19:05 Enchantimals: Miejskie przygody – Ulica Główna**
- **19:15 Koci domek Gabi 3**
- **19:45 Chi Chi Love**

EUROSPORT 2

11:30 Snooker – Turniej German Masters **13:30** Szermierka – Grand Prix Dohy **14:30** Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji **19:30** Kolarstwo przełajowe – MŚ – Tabor 2024 **21:30** Snooker – Turniej German Masters **22:30** Narciarstwo alpejskie – PŚ w Ga-Pa **0:00** Narciarstwo alpejskie – PŚ w Chamonix

POLSAT SPORT NEWS

11:00 Łyżwiarstwo figurowe – Mistrzostwa czterech kontynentów – Szanghaj 2024 **13:00** Koszykówka mężczyzn – ORLEN Basket Liga **15:00** Boks **17:30** Siatkówka mężczyzn – Liga Mistrzów **20:00** UFC Connected **20:55** Piłka nożna – Liga szkocka – mecz: Rangers FC – Aberdeen FC **23:00** Magazyn koszykarski

CANAL+ SPORT

9:00 Piłka nożna – Liga angielska: Brentford FC – Manchester City FC **11:10** Wójcik Racing Team **12:00** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi **18:00** Basket+ **18:20** 8 wspaniałych (1) **19:00** Magazyn skrótów LaLiga **20:00** Basket Office **21:35** 1 na 1 Extra **22:00** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi **2:00** Magazyn skrótów LaLiga

ESKA TV DVB T2

12:00 Eska TV info **12:15** Co się słucha? – pr. muzyczny **13:00** Eska TV info **13:15** Przesłuchanie **14:00** Eska TV info **14:15** Jazdy Gwiazdy **15:00** Eska TV info **15:15** Podwójna Gorąca 20 **18:00** Miejska lista **19:00** Polacy za granicą – serial dokum. **21:00** Przyjaciele 10 **22:00** Teoria wielkiego podrywu 8 **23:00** Przyjaciele 10

NICKELODEON

14:40 Harmidom w realu **15:00** Smerfy 2 **15:30** SpongeBob Kanciastoporty 13 **16:30** SpongeBob Kanciastoporty 12 **17:00** Harmidom 7 **17:30** Harmidom **18:00** Harmidom w realu **18:30** Niebezpieczny Oddział 3 **18:55** Tyler Perry's Young Dylan 4 **19:20** Niebezpieczny Henryk 3 **20:15** Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

10:45 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5 **12:10** Taffy 2 **13:15** Chomi i Greta **14:10** Greenowie w wielkim mieście 2 **15:30** Molly i Duch 2 **16:25** Chip i Dale: parkowe psoty 2 **16:55** Taffy **17:50** Greenowie w wielkim mieście 2 **18:50** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5 **20:20** Chip i Dale: parkowe psoty 2 **20:50** Taffy 2

ELEVEN SPORTS 1

6:00 Magazyn sportowy **8:00** Magazyn sportowy **10:00** Piłka nożna – Liga francuska **12:00** Piłka nożna – Liga włoska **14:00** Piłka nożna – Liga francuska **16:00** Magazyn sportowy **17:00** Magazyn sportowy **18:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **20:00** Piłka nożna – Liga włoska **22:00** Magazyn sportowy **0:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska

POLSAT SPORT EXTRA

13:00 Piłka nożna – Liga holenderska: Fortuna Sittard – sc Heerenveen **15:00** Piłka nożna z archiwum **17:30** Piłka nożna – Liga holenderska – mecz: AZ Alkmaar – Feyenoord Rotterdam **19:55** Koszykówka mężczyzn – EuroCup – mecz: WKS Śląsk Wrocław – Turk Telekom Ankara **22:00** Futbol amerykański – NFL **23:00** Piłka nożna z archiwum **1:00** Sporty walki – FEN 45

CANAL+ SPORT 2

9:00 Magazyn skrótów LaLiga **10:00** Ligue1 Review **11:00** 8 wspaniałych (2) **12:00** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Piast Gliwice **14:15** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech – Widzew **16:40** Magazyn skrótów LaLiga **17:45** Basket+ **18:00** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi **22:00** Ligue1 Review **23:00** Basket Office

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Najwięcej muzyki **11:00** Hot Pop **12:00** Najwięcej muzyki **13:00** Pożyczone nuty **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadowa **18:00** Hot & Fresh – program muzyczny **20:00** Hity na czasie **21:00** 4Fun naEKRANIE **22:00** Najwięcej muzyki **0:00** Karaoke w 4FUN.TV **3:00** Najwięcej muzyki nocą **5:00** Karaoke w 4FUN.TV – muz.

POLSAT JIMJAM

15:10 Strażnicy miasta 2 **15:45** Gryzmołki Gryzmołka 2 **15:55** Messy jedzie do Okido **16:15** Franklin i przyjaciele 3 **16:40** Tropiciele zagadek 2 **17:10** Ruff-Ruff, Tweet and Dave **17:35** Leo, strażnik przyrody 2 **17:50** Pettson i Findus 3 **18:00** Pettson i Findus 4 **18:20** Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham **18:50** Ciekawski George 6 – serial anim. **20:10** Franklin i przyjaciele

DISNEY JUNIOR

12:30 Blue 2 – serial anim. **13:25** Miki i ja 2 **13:30** Straż ekipa **14:30** Spidey i superkumple **15:00** Gwiezdne wojny: Przygody młodych Jedi **15:30** Superkoty **16:00** Kiya i mistrzowie z Kimoja **16:30** Pupstruction **17:00** Blue 3 **17:55** Miki i ja 2 **18:00** Superkoty **18:30** Straż ekipa **19:00** Spidey i superkumple **19:30** Blue 2 – anim. **20:25** Miki i ja 2 – serial anim.

TVN TURBO

12:15 101 gadżetów motoryzacyjnych **12:45** Samochód marzeń – kup i zrób **13:30** Duda kontra Szafrański **14:15** Zakup kontrolowany **15:15** Wojny samochodowe **18:00** Raport Turbo **18:15** Zakup kontrolowany **19:15** Jeździć, obserwować **20:00** Ciężarówką przez Stany **21:00** Wojny samochodowe **22:00** Raport Turbo **22:20** Zawodowi handlarze **23:50** Duda kontra Szafrański

POLSAT PLAY

9:00 Więzienie **10:00** Poszukiwacze historii **11:30** Skarby III Rzeszy **12:30** Wojny magazynowe **14:00** Hardkorowy lombard **15:30** Gwiazdy lombardu **17:00** Polacy za granicą **19:00** Poszukiwacze historii **19:35** Zamki – sekrety, zagadki i legendy – serial dokum. **21:00** Skarby III Rzeszy **22:00** Poszukiwacze historii **22:30** Pociągi **23:00** Nie mów do mnie śmieciarzu! – pr. rozr.

CANAL+ SPORT 5

12:00 Magazyn skrótów LaLiga **13:15** Piłka nożna – Liga francuska: Olympique Lyon – Olympique Marsylia **15:30** Żużel – PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – Unia Leszno **18:15** Żużel – PGE Ekstraliga: KS Apator Toruń – Betard Sparta Wrocław **20:50** Boks – Walka o pasy IBF World, WBC World i WBO World w Quebecu: Artur Beterbiev – Callum Smith **23:00** Basket+

MTV POLSKA

12:50 Catfish: The TV Show **16:30** Niemożliwe! 26 **16:55** Niemożliwe! 18 **17:20** Dallas Cowboys: jak zostać cheerleaderką? **19:05** Catfish: The TV Show – reality show **20:00** Pomocy! Jestem w sekretnym związku **21:00** Niemożliwe! 33 **21:30** Niemożliwe! 30 **22:00** Teen Mom: Następny rozdział **22:55** Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 17 **23:55** Dating Naked – Nagi raj

CARTOONITO

14:00 Jaś Fasola 4 **14:50** Królik Bugs: Nowe konstrukcje: Czas założyć kask **15:00** Tomek i przyjaciele 26 **15:20** Poznaj Batwheelsy **15:30** Ropuch i przyjaciele **16:00** Królik Bugs: Nowe konstrukcje **16:25** Batwheels **16:55** Tom i Jerry Show **17:45** Tom i Jerry Show 2 **18:00** Ropuch i przyjaciele **18:30** Grizzy i Lemingi 2 **19:30** Batwheels – serial anim. **20:55** Grizzy i Lemingi 3

CARTOON NETWORK

15:10 Lamput 3 **15:20** Hero Inside **15:55** Młodzi Tytani: Akcja! 4 **16:40** Craig znad Potoku 3 **17:30** Zwariowane melodie: Kreskówki 2 **17:40** Zwariowane melodie: Kreskówki 3 **18:00** Zwariowane melodie: Kreskówki **18:30** Niesamowity świat Gumballa 2 **19:25** Craig znad Potoku 3 **19:55** Hero Inside – serial anim. **20:30** Bakugan: Przymierze wojowników 5 – anim.

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej | 1 – pierwszy odcinek | LIVE – transmisja na żywo

TVP 1 DVB T2

4:50 **Klan** – telen., Polska 2023 (powt.)
5:20 **Dziedzictwo** (209) – obycz., Turcja
6:05 **Złoty chłopak** (111) – obycz., Turcja
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7:30 **Zrujnowani, odbudowani** – magazyn religijny, Polska 2023
8:00 **Wydział kryminalny Kitzbühel** (3) – serial kryminalny, Austria 2010
8:45 **Ranczo 10** (130) – obycz., Pol. 2016
9:45 **Komisarz Alex 15** (179) – krym.
10:45 **Ojciec Mateusz 24** (305) – krym.
11:35 **Korona królów. Jagiellonowie** (128) – telen. hist., Polska 2021-2022
12:10 **Agrobiznes; Agropogoda**
12:35 **Rok w ogrodzie extra** – magazyn
12:55 **NATURA W JEDYNCE: Zwierzęta w ruchu** – film dok., Austria 2022
14:00 **Złoty chłopak** (112) – obycz., Turcja
14:55 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (733) – teleturniej, Polska 2019-2023
16:05 **Dziedzictwo** (210) – obycz., Turcja
17:00 **Teleexpress; Pogoda**
17:20 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
17:55 **Klan** (4274) – telen., Polska 2023
18:25 **Leśniczówka** (828) – telen., Pol. 2023
19:00 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19:30 **Program informacyjny 19.30**
19:55 **Gość 19.30** – pr. publ., Polska 2024
20:15 **Pogoda; Sport**
20:30 **Korona królów. Jagiellonowie** (129) – telen. hist., Polska 2021-2022

20

DRAMAT OBYCZAJOWY



21:10 **Godziny – wyścig z czasem** – USA 2013, reż. Eric Heisserer, wyk. Paul Walker, Genesis Rodriguez, Nancy Nave, Shane Jacobsen ★★
Nowy Orlean, 2005 rok. Abigail rodzi córkę i umiera. Tymczasem miasto pustoszy huragan Katrina, wymuszając ewakuację szpitala. Ojciec noworodka, Nolan, postanawia jednak pozostać z dzieckiem, które nie przeżyje bez specjalistycznej aparatury.
22:55 **Chirurgia prenatalna** (2) – film dokumentalny, Wielka Brytania 2020, reż. James W. Newton
23:55 **Idealny plan** – thriller, Kanada 2011, reż. Aaron Woodley, wyk. Kevin Zegers, Ray Liotta, Victor Garber, Laura Vandervoort ★★
1:40 **Powrót na wyspę** (32, 33) – serial obyczajowy, Włochy 2017-2019
3:30 **Boży wariat** – film dokumentalny, Polska 2019, reż. Athena Sawidis
4:30 **Notacje:** Irena Santor. Muzyka to świat magiczny– cykl dok., Pol. 2015

TVP 2 DVB T2

5:30 **M jak miłość** (1508) – serial obyczajowy, Polska 2020
6:25 **Pożyteczni.pl** – magazyn
6:55 **Rodzinka.pl** (140) – serial komediowy, Polska 2015
7:30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2024
7:55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
11:15 **Zaginione – odnalezione** – magazyn kulturalny
11:50 **Barwy szczęścia** (2935) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)
12:30 **Koło fortuny** (1429) – teleturniej, Polska 2019-2023
13:15 **Akacjowa 38** (275) – telenowela, Hiszpania 2015
14:05 **Va banque** (306) – teleturniej, Polska
14:35 **Na sygnale** (525) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15:05 **M jak miłość** (1779) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)
16:00 **Koło fortuny** (1430) – teleturniej, Polska 2019-2023
16:35 **Familiada** – teleturniej
17:15 **Zakazany owoc** (401) – telenowela, Turcja 2018-2020
18:10 **Lepsza połowa 2** (25) – serial komediowy, Polska 2020
18:45 **Akacjowa 38** (300) – telenowela, Hiszpania 2015
19:35 **Barwy szczęścia** (2935, 2936) – serial obyczajowy, Polska 2024
20:45 **Przepis dnia** (35) – magazyn kulinarny, Polska 2023-2024

SERIAL OBYCZAJOWY

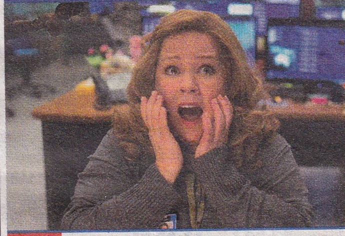


20:55 **Na dobre i na złe** (908) – Polska 2024
Blanka i Mario jadą w podróż poślubną. Poznają Sergiusza Poznańskiego. Milewski ma robić z nim podejrzane interesy. Prof. Falkowicz wpada na trop oszustki, przez którą stracił pieniądze.
21:55 **Na sygnale** (527) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
22:30 **Panorama**
23:10 **Stulecie Winnych 2** (17) – serial obyczajowy, Polska 2020
23:55 **Rozstanie po włosku** – komedia romantyczna, Niemcy 2014, reż. Florian Gärtner, wyk. Julia Brendler, Stephan Luca, Bettina Zimmermann, Christoph Letkowski ★★
1:45 **Tajemnice rodu Valentów** (11) – serial historyczny, Czechy 2014
2:50 **Indie Modiego** – film dokumentalny, Francja 2022, reż. Emmanuelle Beaujard
4:00 **Blondynka 9** (104) – serial obyczajowy, Polska 2020

POLSAT DVB T2

4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2024
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8:40 **Malanowski i partnerzy** (631, 632) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
9:40 **Sekrety rodziny** (303) – serial paradokumentalny, Polska 2023
10:40 **Dlaczego ja?** – serial paradokumentalny, Polska 2015
11:40 **Gliniarze** (669) – serial paradokumentalny, Polska 2022
12:50 **Wydarzenia**
13:20 **Interwencja** – magazyn reporterów
13:40 **Trudne sprawy** – serial paradokumentalny
14:40 **Dlaczego ja?** (1226) – serial paradokumentalny, Polska 2023
15:50 **Wydarzenia, pogoda**
16:15 **Interwencja** – magazyn reporterów
16:30 **Na ratunek 112** (575) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17:00 **Gliniarze** (751) – serial paradokumentalny, Polska 2022
18:00 **Pierwsza miłość** (3749) – serial obyczajowy, Polska 2023
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19:45 **Sport, pogoda**
20:00 **Farma** (93) – reality show, Polska 2023

KOMEDIA



21:05 **Agentka** – USA 2015, reż. Paul Feig, wyk. Melissa McCarthy, Jason Statham, Rose Byrne, Jude Law ★★
Susan pracuje w CIA jako analityk. Mimo że nie bierze udziału w misjach w terenie, jest cichą bohaterką agencji. Gdy funkcjonariusz Fine ginie, a jeden z najlepszych szpiegów zostaje rozpracowany, kobieta decyduje się udaremnić plany handlarzy bronią.
23:45 **Joe Dirt** – komedia przygodowa, USA 2001, reż. Dennie Gordon, wyk. David Spade, Brittany Daniel, Christopher Walken, Kid Rock ★★
Prezenter radiowy Kelly zaprasza do swojego programu sprzątacza Joego. Chce zrobić z niego pośmiewisko. Ten jednak zyskuje sympatię słuchaczy.
1:30 **Ewolucja** – komedia s.f., USA 2001, reż. Ivan Reitman, wyk. David Duchovny, Julianne Moore, Orlando Jones, Seann William Scott ★★
3:55 **Świat według Kiepskich** (235) – serial komediowy, Polska 2003

TVN DVB T2

5:35 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5:50 **Ukryta prawda** (869) – serial paradokumentalny, Polska 2018
6:50 **Kuchenne rewolucje** (4): Łódź, Szafran – program rozrywkowy, Polska 2017
7:45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11:30 **Kuchenne rewolucje 10** (3): Tczew, Millenium – program rozrywkowy, Polska 2014
12:35 **Ukryta prawda** (1440, 894) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14:35 **Szpital** (871) – serial paradokumentalny, Polska 2018
15:40 **Doradca smaku** (14) – mag. kulin.
15:45 **Kuchenne rewolucje** (5): Lubin, Restauracja Rodzinna – program rozrywkowy, Polska 2017
16:50 **Ukryta prawda** (1296) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17:55 **Detektywi** (27) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Ktoś okrada mieszkania czterdziestolatka i jego rodziny. Żona mężczyzny nie chce zawiadamiać policji. Ma bowiem podejrzenia, że za wszystkim stoi syn.
19:00 **Fakty**
19:40 **Sport, pogoda**
19:55 **Uwaga!** – magazyn reporterów
20:10 **Doradca smaku** (15) – mag. kulin.
20:15 **Na Wspólnej** (3766) – serial obyczajowy, Polska 2024
20:55 **Milionerzy** (677) – teleturniej, Polska 2023

REALITY SHOW



21:35 **Razem odNowa** (6) – Polska 2023
Artur zarzuca żonie, że przejęła całkowitą kontrolę nad ich życiem. Kasia twierdzi natomiast, że nie może liczyć na męża. Ewa Chodakowska i Joanna Krupa spróbują ocalić ich związek.
22:40 **Świat w ogniu** – film sensacyjny, USA 2019, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Frederick Schmidt, Danny Huston, Rocci-Boy Williams ★★
1:00 **Dowody zbrodni** (3) – serial kryminalny, USA 2008-2009
2:10 **MasterChef** (10) – program rozrywkowy, Polska 2023
3:25 **Uwaga!** – magazyn reporterów
3:40 **Nauka jazdy 4** (2) – program rozrywkowy, Polska 2018
4:05 **Recepta na stary dom 3** (14) – program rozrywkowy, USA 2018
4:30 **Jak to jest zrobione?** (11) – serial dokumentalny, Kanada 2007
4:55 **Zamieszkać na plaży** (4) – program rozrywkowy, USA 2016

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

TVN 7 DVB T2



20.00 NACIĄGACZE

5:00 **Szkoła** (630, 384) – serial paradokum., Polska 2018
6:55 **Szpital** (955) – serial paradokum., Polska 2019
7:50 **Ukryta prawda** (1053, 728, 729) – serial paradokumentalny, Polska
10:45 **Ewa Sama piecze** (22)
10:50 **Tajemnice miłości** (44) – serial paradok., Pol. 2021
11:50 **Opowieści małżeńskie 2** (18) – serial paradokumentalny, Polska
12:50 **Szpital** (956) – serial paradokum., Polska 2019
13:50 **Sąd rodzinny** (107) – serial fab.-dok., Polska
14:50 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (26) – serial fab.-dokum., Polska 2019
15:50 **Paloma** (18) – telen.
16:55 **Szpital** (470, 650) – serial paradok., Pol. 2015-2016
18:55 **Ukryta prawda** (1142) – serial paradok., Polska
19:55 **Ewa Sama piecze** (23)
20:00 ★★★ **Naciągacze** – komedia kryminalna, USA 2003
22:30 ★★ **Jak to robią single** – kom., USA 2016
0:40 **Mój sąsiad morderca 3** (1/12) – serial dok.
1:45 **Tajemnice pól śmierci** (10) – serial dok., USA 2016
2:45 **Śmierć przychodzi nocą** (5) – serial dokum.

TV PULS DVB T2



20.00 ŻYWIOŁ. DEEPWATER...

6:00 **Nash Bridges** (10, 11) – serial sens., USA 1996
8:00 **Kobra – oddział specjalny** (4, 5) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10:00 **Zbuntowany anioł** (138, 139) – telenowela
12:00 **Lekarze na start** (29-32) – serial obycz., Polska 2017
14:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (337, 338) – serial obycz., Polska 2020
16:00 **Kobra – oddział specjalny** (6, 7) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (701, 702) – serial obycz., Polska 2023
20:00 ★★ **Żywioł. Deepwater Horizon** – dramat katastrof., Hongkong/USA 2016, reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Kurt Russell, Douglas M. Griffin
22:00 ★★ **Powódź** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Dania/Francja/Japonia/Nowa Zelandia 1998, wyk. Morgan Freeman, Christian Slater
0:00 ★★★ **Raport mniejszości** – film s.f., USA 2002, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Cruise, Steve Harris
2:55 **Dzielnica strachu 5** (196) – krym., Polska 2023
4:05 **ZOBACZ TO!**

TV 4 DVB T2



21.40 JARHEAD 2: W POLU...

6:00 **Dlaczego ja?** (1263, 1264)
8:00 **Nasz nowy dom** (113)
9:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (242)
10:00 **Trudne sprawy** – serial paradokum., Polska 2020
12:00 **Policjantki i Policjanci** (259) – obycz., Polska 2017
13:00 **Gliniarze** (444) – serial paradokum., Polska 2020
14:00 **Na ratunek 112** (346) – serial paradok., Pol. 2019
14:30 **Sekrety rodziny** (70) – serial paradok., Pol. 2018
15:30 **Uroczysko** (36) – serial krym., Polska 2023-2024
16:05 **Policjantki i Policjanci** (854) – obycz., Polska 2022
17:05 **Pierwsza miłość** (3748) – serial obycz., Polska 2023
17:50 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (250)
19:00 **Policjantki i Policjanci** (1093) – obycz., Polska 2023
20:00 **Uroczysko** (37) – serial krym., Polska 2023-2024
20:30 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (740) – krym., Pol. 2023
21:40 ★★ **Jarhead 2: W polu ognia** – dramat wojenny, USA 2014, wyk. Cole Hauser
23:50 ★ **BloodRayne** – horror, USA/Niemcy 2005, reż. Uwe Boll
1:50 **Interwencja** – magazyn
2:25 **STOP Drogówka** – mag.

WP DVB T



21.05 CSI: KRYMINALNE...

6:00 **Mistrzowie Kabaretu 7** (6)
7:00 **Tłit** (950) – pr. publ., Pol.
7:35 **Zapukaj do moich drzwi** (3) – telen., Turcja
8:30 **American Beauty Star** (3)
9:25 **Porzucone budowle 6** (11) – dok., Wlk. Bryt.
10:20 **Wymazane z historii** (4)
11:20 **Pomysł na dom 4** (7)
11:50 **WP News 11:50** (763)
11:55 **Policjanci z sąsiedztwa 3** (1) – dok.
12:55 **Najśmieszniejsze filmiki świata** (5, 6)
13:55 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2** (2, 3) – dok.
15:50 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (8) – dok.
16:50 **WP News 16:50** (763)
16:55 **Morderstwa w Midsomer 7** (2) – serial krym., Wielka Brytania 2004
19:00 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (9, 10)
21:05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2002
22:00 **Mistrzowie Kabaretu 8** (3)
23:00 **Mistrzowie Kabaretu 12** (3)
0:00 **1, 2, 3... Kabaret! 4** (7)
1:00 **Kabaret na żądanie** (1)
2:00 **1, 2, 3... Kabaret! 4** (8)

STOPKLATKA DVB T2



20.00 ZADANIE SPECJALNE

6:00 **Tygrysy Europy** (5) – serial kom., Polska 1999
7:00 **Scena śmiechu** (56)
7:55 **M.A.S.H. 8** (18, 19) – serial kom., USA 1980
9:00 **Komisarz Rex** (1, 1, 2) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1994
12:00 **Katastrofy w przestworzach** (51, 80, 17, 155) – dok.
16:25 ★ **Meteor kontra Ziemia** – film s.f., USA 2014, reż. Christopher Ray, wyk. Tia Carrere, Jason Brooks, Robert Davi, Darin Cooper
18:05 **Hawaje 5-0 2** (5) – serial kryminalny, USA 2011
19:05 **Łowcy okazji 3** (10, 11) – serial dokum., USA 2012
20:00 ★★ **Zadanie specjalne** – dramat sens., USA 2005, reż. William Tannen, wyk. Chuck Norris, Joanna Pacuła, Daniel Bernhardt
21:55 ★ **Rajd na tyły wroga** – film wojenny, RPA/Wlk. Bryt. 1999, wyk. Sean Bean
0:35 ★★ **Weekend** – komedia sensacyjny, Polska 2010, wyk. Paweł Małaszyński
3:00 **Polowanie na Hitlera** (10) – serial dok., Pol. 2021
4:00 **Nowa Scena Śmiechu 3** (7) – pr. rozr.
5:00 **Tygrysy Europy** (5)

TTV HD DVB T2

12:00 **Damy i wieśniaczki. PL** (6) – serial fab.-dokum.
13:00 **Diabelnie boskie 2** (5)
13:30 **Sekrety życia** (35)
14:35 **Za głosem serca** (79)
15:45 **Express, pogoda**
16:05 **Raport smogowy** – pr. inf.
16:06 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (12)
17:15 **DeFacto 13** (23)
17:45 **Express, pogoda**
18:05 **Usterka 15** (10)
18:40 **Złomowisko PL 8** (1/16)
19:45 **Express, pogoda**
20:05 **Nic do zgłoszenia 4** (3)
21:05 **Dobra robota 3** (12)
21:45 **Express, pogoda**
22:05 **Rzeczy, których nie nauczyła mnie matka** (5, 6) – reality show, Pol.
23:15 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (7)
0:15 **Kanapowczynie** (5)

PULS 2 DVB T2

10:50 **Blue** – anim.
11:35 **Bing 4** – anim.
12:00 **Dinopociąg 3** – anim.
12:35 **Blaze i megamaszyny 3**
13:00 **Alvinnn!!! i wiewiórki 5**
13:35 **Grizzy i lemingi** – anim.
14:00 **Mustang: Duch wolności**
15:00 **Miraculum: Biedronka i Czarny Kot 2** – anim.
16:00 **Blue** – anim.
16:35 **Smerfy 2** – anim.
17:00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – anim.
19:05 **Psi Patrol 3** – anim.
20:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (692) – obycz.
21:00 **Dzielnica strachu 5** (198, 199) – krym., Pol. 2023
23:00 ★★ **Książę i ja: Królewskie wesele** – komedia romantyczna, USA 2006
1:00 **Lombard. Życie pod zastaw** (26) – obycz., Pol.

TV 6 DVB T

6:00 **Strażnik Teksasu** (21, 22) – serial sens., USA
8:00 **Policjantki i Policjanci** (1092) – obycz., Polska 2023
9:00 **Kobra – oddział specjalny** (14, 1) – sens.
11:05 **Więzienie** (21-24) – dok.
13:00 **Policjantki i Policjanci** (433, 434) – obycz., Polska
15:00 **Kobra – oddział specjalny** (2, 3) – sens.
17:00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 3** (2) – sens.
18:00 **Strażnik Teksasu** (20, 21) – serial sens., USA
20:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 7** (7, 8) – sens.
22:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (611, 612) – krym., Polska
0:05 **Więzienie** (110, 111)
1:00 **Święty** (43, 44) – kom.
2:00 **STOP Drogówka** – mag.

METRO DVB T

7:45 **W roli głównej** (1/8)
8:15 **Szkoła filmowa** (6, 7)
9:15 **Prawo Agaty** (3)
10:10 **Nowa Maja w ogrodzie 4** (27)
10:45 **Łazienkowe metamorfozy 11** (4)
11:20 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
12:20 **Usterka 7** (3, 6)
13:20 **Celnicy na straży Europy 4** (10, 9)
14:20 **Złodzieje 3** (7)
15:05 **Gorączka złota 10** (24)
16:35 **Dr House 7** (7-9)
19:35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 6** (1, 2)
21:35 **Ciężarówką przez Stany 3** (3)
22:20 **Złomowisko PL 6** (3, 4)
0:15 **Nagi instynkt przetrwania 6** (16)
2:05 **Szpital** (590)

TVP KULTURA DVB T2

7:35 **Kronos** – pr. publ., Pol.
8:20 **Zaginione – odnalezione**
8:45 ★★★ **Pan Tadeusz** (1928) – film kostiumowy, Polska 1928
11:00 **Tajemnica Enigmy** (6)
12:00 **W rytmie Kuby** – dok.
13:35 **Rock Camp** – dok., USA
15:15 ★★ **Awatar, czyli zamiana dusz** – film obyczajowy, Polska 1964
16:25 **Jakub Józef Orliński – Oblicza miłości**
17:50 **Księga przestrzeni** – mag.
18:35 **Którędy po sztukę**
18:45 **Jazz na Kalatówkach**
20:00 ★★ **Niebieski ptak** – dramat obycz., Francja/Włochy 1955
22:00 **W 80 dni dookoła świata** (1) – serial przyg.
23:05 **Jazz.pl Polskie Radio**
0:40 ★★ **Nasze najlepsze wesele** – komedia, Belgia/Kanada/Francja 2017

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej | 1 – pierwszy odcinek | LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA



20.10 GRA SŁÓW. KRZYŻÓWKA

6:10 Zakochaj się w Polsce
6:45 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
7:50 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
8:20 Familiada – teleturniej
8:55 Va banque – telet.
9:25 Koło fortuny – telet.
10:05 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
10:45 Postaw na milion – telet.
12:35 Familiada – teleturniej
13:10 Czterdziestolatek (21-ost.) – serial obycz., Polska 1977
14:30 The Voice Senior 5 (9) – widowisko, Polska 2024
17:25 Va banque – telet.
17:55 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
18:35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
19:40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
20:10 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
20:45 Postaw na milion – telet.
22:40 Rolnik szuka żony 10 (8) – telen. dok., Pol. 2023
23:45 Szansa na sukces. Opole 2024 (4) – widowisko, Polska 2023
0:50 Koło fortuny – telet.
2:15 Kabaretomaniacy (38, 39) – pr. rozrywkowy
4:20 Hity wszech czasów – magazyn muzyczny

SUPER POLSAT DVB T2



20.00 KRYPTONIM SZEF POLSKA

6:00 SuperLudzie (27) – serial dok., Polska 2018
6:30 Na ratunek 112 (107-110) – paradok., Polska
8:30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 (21) – reality show, Polska
10:00 Wydarzenia
10:30 Nasz nowy dom (94) – reality show, Polska 2017
11:35 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (17, 18) – serial dok., Pol. 2019-2023
12:30 Świat według Kiepskich (458, 459, 194)
14:15 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 (22) – reality show, Polska
15:50 Wydarzenia
16:10 Więcej „Wydarzeń" – program informacyjny
16:20 Gość „Wydarzeń 24" – program publicystyczny
16:50 Nasz nowy dom (247) – reality show, Polska 2021
17:50 Świat według Kiepskich (221, 38, 544, 545) – kom.
20:00 Kryptonim szef Polska (2) – dokum., Polska 2021
21:00 Polacy za granicą (81) – serial dokum., Polska 2023
22:05 Maska Zorro – film przyg., USA/Meksyk 1998 ★★
0:55 Zakładnik z Wall Street – kryminał, USA 2016 ★★

AXN



21.05 THE GOOD DOCTOR 5

6:00 Znaki (8) – krym., Polska
7:00 Flash 8 (8) – serial s.f., USA 2021-2022
8:00 Rekrut 5 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2022-2023
9:50 Flash 8 (8) – serial s.f., USA 2021-2022
10:45 Rekrut 5 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2022-2023
12:35 PREMIERA: Flash 8 (9) – serial s.f., USA 2021-2022
13:30 MacGyver 5 (13, 14) – serial akcji, USA 2020-2021
15:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13, 14) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
17:15 MacGyver 5 (15) – serial akcji, USA 2020-2021
18:10 FBI: Most Wanted (1) – serial krym., USA 2020
19:05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
21:05 The Good Doctor 5 (6) – serial obyczajowy, USA 2021-2022
22:00 Dr Death (1) – serial kryminalny, USA 2021
23:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
0:55 MacGyver 5 (15) – serial akcji, USA 2020-2021

COMEDY CENTRAL



19.30 PRZYJACIELE 5

6:00 Ameryka według Ala 2 (7, 8) – serial komediowy, USA 2021-2022
7:00 Bob kocha Abisholę 3 (17, 18) – serial komediowy, USA 2021-2022
7:50 Młody Sheldon 6 (8, 9) – serial kom., USA 2022-2023
8:35 Dwóch i pół 5 (9-12) – serial komediowy, USA 2007-2008
10:30 Teoria wielkiego podrywu 12 (7-12) – kom., USA 2018-2019
13:05 Przyjaciele 5 (16-21) – kom., USA 1998-1999
16:05 Młody Sheldon 6 (10, 11) – serial komediowy, USA 2022-2023
17:00 Teoria wielkiego podrywu 12 (13-18) – kom., USA 2018-2019
19:30 Przyjaciele 5 (22-24) – serial komediowy, USA 1998-1999
21:00 Przyjaciele 6 (1-3) – kom., USA 1999-2000
22:30 Dwóch i pół 5 (13-16) – serial komediowy, USA 2007-2008
0:10 Miasteczko South Park 8 – serial animowany dla dorosłych, USA 2004
0:40 Miasteczko South Park 13 – serial animowany dla dorosłych, USA 2009

KINO POLSKA



20.00 RÓŻYCZKA

6:00 Miasta rytm (5, 6) – serial dokumentalny, Polska 2019
7:55 Kabaretowy rejs (145, 120) – program rozr.
9:50 Książę – film krótkometrażowy, 2021
10:00 Krzyż Walecznych – film wojenny, Polska 1958 wyk. Jerzy Turek ★★
11:50 Pójdziesz ponad sadem – film psycholog., Polska 1974, wyk. Krzysztof Stroiński, Józef Osławski ★
13:40 Atrakcyjny pozna panią... – komedia, Polska 2004, wyk. Roman Kłosows ★★
15:40 Cafe pod Minogą – komedia, Polska 1959, re Bronisław Brok, wyk. Adolf Dymsza, Wacław Jankowsk ★★
17:40 Syzyfowe prace (2, 3 – serial obycz., Polska 199
20:00 Różyczka – dramat obyczajowy, Polska 2010, wyk. Andrzej Seweryn, Magdalena Boczarska ★★★
22:35 Porno – komedia, Pols 1990, wyk. Zbigniew Rola ★★
0:05 Kobieta samotna – dramat obyczajowy, Polska 1981, wyk. Maria Chwalibóg, Bogusław Lin ★★★
2:25 Body/Ciało – dramat obyczajowy, Polska 2015, wyk. Janusz Gajos ★★

TVP SERIALE

8:35 Komisarz Alex 11 (142) **9:25** Złotopolscy (947) **10:00** Klan (856) **10:35** Ranczo 10 (125) **11:25** Na dobre i na złe (907) **12:30** Rodzinka.pl (21, 22) **13:40** Ojciec Mateusz 13 (163, 164) **15:30** Komisarz Alex 11 (143) **16:20** Na sygnale (451, 452) **17:30** Ranczo 10 (126, 127) **19:30** Ojciec Mateusz 13 (165) **20:25** Ojciec Mateusz 19 (251) **21:25** Ranczo 10 (128, 129) **23:20** Ojciec Mateusz 13 (166) **0:15** Zatoka szpiegów (5)

POLSAT 2

9:30 Sekrety rodziny (284, 285) **11:30** Dlaczego ja? (1225) **12:30** Nasz nowy dom (262) **13:30** Świat według Kiepskich (463-465) **15:00** Trudne sprawy (1111) **16:00** Dlaczego ja? (1226) **17:00** 48h. Zaginieni 3 (214, 215) **19:00** Gliniarze (794) – paradok. **20:05** Wydarzenia **21:00** Gliniarze (795) **22:00** Dlaczego ja? (1226) **23:00** Świat według Kiepskich (412, 413) **0:00** 48h. Zaginieni (90) **1:00** Zdrady (193) **2:00** Wydarzenia

FX

10:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (4, 5) **12:50** Kości 10 (7, 8) – serial krym., USA **14:40** Mentalista 7 (9) **15:35** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 7 (6) **16:30** Dr House 8 (7, 8) **18:20** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (22, 23) – krym., USA **20:10** Zabójcze umysły 11 (20) **21:05** Agenci NCIS: Hawaje (4) **22:00** Alert: Wydział Osób Zaginionych (5) **22:55** Morderczynie (1, 2) **0:45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (5)

POLSAT CC EXTRA

7:10 Mamuśka 3 (11, 12) **8:00** Po sąsiedzku 2 (6, 7) **9:00** Świat według Kiepskich (12-14) **10:30** Co ludzie powiedzą? 4 (3, 4) **11:50** Allo, allo! 2 (4, 5) – serial kom. **13:00** Dwóch i pół 5 (9-12) **15:00** Tatuśkowie (17) **16:00** I kto tu rządzi? (3, 4) **17:00** Co ludzie powiedzą? 4 (5, 6) **18:20** Allo, allo! 2 (6) **18:55** Allo, allo! 3 (1) **19:35** Tatuśkowie (18) – kom., Polska **20:30** Świat według Kiepskich (15-17) **22:00** Po sąsiedzku 2 (8, 9) **23:00** Comedy Club (9, 10)

KINO TV

11:05 To nie ze mną (2, 3) **12** Panna Marple: Noc i ciemnoś – kryminał, W. Bryt./USA 2013 **14:05** Dzień, w którym Ziemia marła – film s.f., USA 2008 **1** Kopalnie króla Salomona – przyg., USA/Niem. 2004 **1** Panna Marple: Błękitne gera – kryminał, USA/W. Bryt. 201 **20:00** Pierwszy strzał – thriller, Kanada/Wielka Brytania **22:10** Kod Merkury – film sacyjny, USA 1998 **0:40** P laleczki Chucky – horror, USA

TVP POLONIA

14:15 Cały Gruza – film dok., Pol. 2012 **15:20** Animowanki: Pamiętnik Florki **15:40** Go-tu-jemy **16:00** Korona królów. Jagiellonowie (110) **16:30** Barwy szczęścia (2901) **17:00** Teleexpress **17:20** Reportaż **17:55** Kierunek Zachód **18:15** Magazyn z Wysp **18:35** Rodzinka.pl (29) **19:05** Gra słów. Krzyżówka **19:30** Program informacyjny 19.30 **19:55** Gość 19.30 **20:15** Pogoda **20:20** Sport **20:30** Blondynka 9 (106, 107) **22:15** Ocaleni **23:10** Panorama

POLSAT FILM

6:00 Skazany za... (46, 47, 49) **7:30** Na ratunek 112 (691, 692) **8:30** Przyjaciółki (179, 180) **10:30** Świat według Kiepskich (37, 38, 130, 131, 205, 207) – kom., Pol. **14:05** Wyścig – film sens., USA/Kan./Australia 2001 **16:35** 8 części prawdy – thriller, USA 2008 **18:30** Speed – niebezpieczna szybkość – film sensacyjny, USA 1994 **21:00** Zasady walki – dramat sensacyjny, USA/Kan. 2000 **23:30** Psy 3. W imię zasad – film sensacyjny, Polska 2020 **2:10** Gliniarze (535)

FX COMEDY

5:25 Futurama 7 **7:25** Simpsonowie 30 **9:15** Brzydula Betty (17) **10:05** Jim wie lepiej 3 (11-14) **12:00** Sposób użycia 6 (9-14) **15:00** Jim wie lepiej 3 (15-18) **17:00** Premiera: Brzydula Betty (18) **18:00** Diabli nadali 8 (15, 16) **19:00** Jak poznałem waszą matkę 5 (13, 14) – serial kom., USA **20:00** Współczesna rodzina 10 (11, 12) **21:00** Family Guy: Głowa rodziny 18 **22:00** Premiera: Farciarz Gilmore – komedia, USA 1996 **0:40** Diabli nadali 8 (15, 16)

NOWA TV DVB T

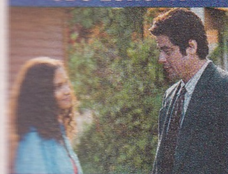
6:00 Wehikuł czasu (206-208) **6:15** TV okazje **6:50** Wehikuł czasu (206, 207) **7:05** Rolnicy. Podlasie (25) **8:00** Gliniarze (53, 54) **10:00** 48h. Zaginieni (86-88) – krym. **13:00** Daleko od noszy (55-59) **15:30** Świat według Kiepskich (21-25) **18:00** Polacy za granicą (60) **19:00** 48h. Zaginieni 3 (207, 208) – krym., Polska 2023 **21:00** Zdrady (27) **22:00** Gliniarze (195) **23:00** Ślad (28, 29) **1:00** Łowcy cieni. Pod presją (24) **2:00** Redakcja (3) **3:00** TV okazje

PARAMOUNT NETWO

5:05 Policyjna grupa pościgow (3) **6:00** Policyjna grupa gowa 19 (8, 9, 7) **9:00** w Nowym Jorku – kom. ro USA 2007 **11:15** W rytmi -hopu – film obycz., USA 20 **13:15** W chmurach – komedio USA 2009 **15:40** Stary, k cię – kom., USA 2009 **17:5** kontra tata – komedia, USA **20:00** Kosmiczna załoga – ko USA 1999 **22:15** Projekt M – katastrof., USA 2008 **0:00** ga i cash – kom. krym., US

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dor

CBS EUROPA



21.00 DRUGA SZANSA

11:00 [12] **Boże Narodzenie w Paryżu** – melodramat, Kanada 2019 ★★
12:50 [12] **Święta w stylu country: Powrót** – komedia romantyczna, USA/Kanada 2020 ★★
14:30 [12] **Pokój Marvina** – dramat psychologiczny, USA 1996 ★★
16:30 [12] **Zgadnij kto** – kom. romant., USA 2005 ★★
18:30 [12] **Nostalgia anioła** – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2009 ★★
21:00 [16] **Druga szansa** – dramat obyczajowy, USA/W. Bryt. 2007 ★★
23:15 [16] **40 dni i 40 nocy** – kom. romantyczna, USA/W. Bryt./Fr. 2002 ★★

HBO



22.00 DETEKTYW: KRAINA...

10:10 [12] **Teoria wszystkiego** – dramat biograficzny, W. Bryt./Jap./USA 2014 ★★
12:15 [16] **Wojna o jutro** – dram. s.f., USA 2021 ★★
14:35 **Wpuszczony w kanał** – film animowany, USA 2006 ★★
16:05 [16] **Big Short** – komediodramat, USA 2015 ★★
18:15 [18] **Maszyna** – komedia sensacyjna, USA 2023 ★★
20:10 [18] **Bez litości 3. Ostatni rozdział** – thriller, USA/Włochy 2023
22:00 [18] **Detektyw: Kraina nocy** (4)
23:00 [18] **Opowieść podręcznej 5** (5)

CANAL+ PREMIUM



21.00 INFINITI

12:30 [12] **Dzikie koty** (1, 2)
14:20 [12] **Chrzciny** – kom. obycz., Polska 2022 ★★
15:50 **Lassie. Nowe przygody** – film familijny, Niemcy 2023 ★★
17:25 [12] **Łapu-capu**
17:30 [12] **Szansa na zwycięstwo** – komedia, Francja 2023 ★★
19:10 [12] **Boska Florence** – film biograficzny, W. Bryt./Francja 2016 ★★
21:00 [16] **PREMIERA: Infiniti** (4)
21:55 [16] **Dwa bilety do Grecji** – komedia, Belgia/Fr./Grecja 2022 ★★
23:45 [16] **Sierota. Narodziny zła** – horror, USA/Kanada 2022 ★★

ZOOM TV DVB T



20.00 HITY POLSKIEGO...

7:10 [12] **Bliżej! Magazyn reporterów** (3)
7:35 **Poranny rogal** (60)
8:05 [12] **Gadżet show** (7)
8:40 [12] **Złoty interes 2** (6)
9:40 [12] **Nazizm: morderstwa i tajemnice**
11:45 [12] **Sekrety Biblii** (2, 3)
13:40 [12] **I love kabaret EXTRA** (3)
14:00 [12] **M.A.S.H.** (15, 16)
15:10 [12] **Świat według Bundych** (10-14)
18:00 [12] **Trzecia planeta od Słońca** (18, 19)
19:05 [12] **I love kabaret** (5)
20:00 [12] **Hity polskiego kabaretu 5** (42, 43)
22:00 [12] **Kabaretowe przeboje** (3)
23:00 [18] **Body SOS: naga prawda** (5)

TVP KOBIETA DVB T2



22.30 NIEWIDZIALNE

10:00 [12] **Winnice miłości** (128) – obycz., Cypr '13
11:00 [12] **Wspaniałe stulecie** (59)
12:00 [12] **Pytanie na śniadanie** – mag.
14:55 **Koło fortuny** (1407)
15:30 [12] **Ojciec Mateusz 25** (321, 322) – krym.
17:30 [12] **Kurorty miliarderów** (2)
18:30 [12] **Winnice miłości** (129) – obycz., Cypr '13
19:30 [12] **Dzikie pszczoły** (46)
20:30 [12] **Akcjowa 38** (168)
21:20 [12] **Wspaniałe stulecie** (59)
22:30 [16] **Niewidzialne** – dramat obyczajowy, Polska 2017 ★★
0:20 **Christian Louboutin – król butów**

TVN STYLE



19.00 UGOTOWANI

7:30 [12] **Ach, ten ślub!** (6)
8:25 [12] **Apetyt na miłość**
9:25 [12] **Związki z modą**
10:25 [12] **Ugotowani** (12)
11:25 [12] **Kuchenne rewolucje** (7)
12:30 [12] **Ugotowani** (7)
13:30 [12] **Skarby z szafy 2**
14:00 [12] **Pojedynek na podróże** (7)
15:05 [12] **Totalne remonty Szelągowskiej 6** (9)
16:05 [12] **Tu jest pięknie 2**
16:35 [12] **Jestem z Polski** (5)
17:35 [12] **Kuchenne rewolucje** (3)
18:40 [12] **Co słychać?** (214)
19:00 [12] **Ugotowani** (1/12)
20:00 [12] **Ach, ten ślub!**
21:00 [12] **Jestem z Polski**
23:00 [12] **Odkryj niezwykłą Japonię**

CBS REALITY

14:00 Hardcorowy lombard 3 (2-5) **16:00** Uchwycone kamerą: o krok od tragedii 7 (16, 17) **17:00** Przeżyli katastrofę (10) **18:00** Na straży kanadyjskich granic 3 (8-11) – serial dok., Kan. **20:00** Maniakalni zbieracze (3) **21:00** Tatuaż do poprawki 2 (1, 2) – serial dok. **23:00** Telefon alarmowy – szokujące zgłoszenia (5)

HBO 2

12:05 Pępek świata 3 (5, 6) **12:50** Spider-Man Uniwersum – film anim., USA 2018 **14:45** Hobbit: Niezwykła podróż – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2012 **17:30** Zadzwoń do Jane – dram. obycz., USA 2022 **19:30** Pozłacany wiek 2 (1, 2) **21:25** Blackway – thriller, USA 2015 **23:00** Cieszę się razem z tobą (7, 8)

CANAL+ FILM

15:35 Astra **15:55** Między lustrami – dram. obycz., Fr./Iran 2022 **17:45** Premiera: Hollywood Buzz **18:15** Niebieska linia – dramat obycz., Francja/Belgia 2022 **20:00** Wystrzałowe wesele – kom., USA 2022 **21:40** Półtora bandziora – kom. krym., Fr. 2022 **23:05** Granice miłości – dramat obyczajowy, Czechy 2022

WARNER TV

8:15 Kochane kłopoty (17, 18) **10:10** J.A.G. – Wojskowe Biuro Śledcze (24, 25) **12:00** Alf 4 (5-7) – kom. **13:50** Diukowie Hazzardu 4 (20) **14:50** Kochane kłopoty (19, 20) **16:40** JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (2, 3) **18:30** Alf 4 (4, 6, 7) **22:00** Nocne życie – kryminał, USA 2016 **0:30** Pasażer 57 – film sens., USA 1992

POLSAT CAFE

14:30 Kolacja w ciemno (28) **15:30** Bogaty dom – biedny dom (83) **16:30** Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (54) **18:00** Nasz nowy dom (287, 288) – reality show **20:00** Zdrady (131) – paradok. **21:00** Shopping Queens. Królowe Zakupów (99) **22:00** Gry małżeńskie (4) **23:00** Zdrady (52) **0:00** Oszukane (21, 22)

TLC

14:00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 **15:00** Wiza na miłość: Darcey i Stacey 3 **16:00** Historie wielkiej wagi **18:00** Skórze na ratunek (6) **19:00** Łowcy promocji **20:00** Skórze na ratunek 5 – serial dokumentalny **21:00** Dr Pryszczylla – kulisy 5 – serial dok. **22:00** Moje koszmarne stopy 2 **23:00** Kilogramy zbędnej skóry

EPIC DRAMA

6:40 Detektyw Murdoch 12 (4, 5) **8:35** Agenci NCIS 14 (21-24-ost.) **12:10** Detektyw Murdoch 15 (11-14) **15:55** Agenci NCIS 14 (23, 24-ost.) **17:45** Detektyw Murdoch 12 (3, 4) **19:40** Agenci NCIS 14 (1, 2) **21:30** Sisi (6) – kostium. **22:35** Inspektor Ricciardi (6) – krym. **1:00** Detektyw Murdoch 15 (7, 8) **2:30** Sisi (6) **3:20** Inspektor Ricciardi (6) **5:10** Detektyw Murdoch 12 (5)

HBO 3

14:25 Miłość od kuchni – kom. romant., Hol. 2022 **15:55** Dziewczyna, która uciekła: Historia Kary Robinson – dram. krym., USA 2023 **17:25** Zaproszenie – horror, USA/Węgry 2022 **19:10** Rodzina Soprano 4 (4, 5) **21:00** East New York (6) **21:40** Tokyo Vice (3) **22:35** Zakonnica – horror, USA 2018 **0:10** W gorsecie – dramat obyczajowy, Austria/Francja/Luksemburg/Niemcy 2022

ALE KINO+

12:45 Film noir (1) – film dokumentalny, W. Bryt. 2021 **13:45** Warzywa i owoce **14:25** Randka w ciemno z życiem – komedia, Niemcy 2017 **16:25** Cztery filiżanki kawy albo trzy **16:50** Robert De Niro. W centrum uwagi – dok. **17:50** Maskarada **18:15** Wielkie oczy – dram. biograf., USA/Kanada 2014 **20:10** Crossfire (1, 2) **22:10** Kochankowie – thriller, Francja 2020 **0:05** Reyka 2 (1, 2)

13 ULICA

6:00 Chicago P.D. 8 (9, 10) **8:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (15-18) **12:00** Prawie raj (7, 8) – krym., USA **14:00** Chicago P.D. 8 (11, 12) **16:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (19, 20, 23, 24) **20:00** Prawie raj (9, 10) **22:00** Na granicy: Dzień Matki – kryminał, Niem. 2017 **0:00** Astrid i Raphaëlle 4 (6) **1:15** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (15, 16) **3:15** Morderce rodzeństwa 3 (7-9)

ROMANCE TV

14:25 Rosamunde Pilcher: Miłość jej życia – film obycz., Niem. 2006 **16:15** Wydział zabójstw Stambuł: W znaku Byka – kryminał, Niem. 2016 **20:00** Emilie Richards: Sandy Bay – film obycz., Niem. 2010 **21:55** Fritzie – Niebo musi poczekać (9) **22:50** Następny zjazd „Szczęście": Prawdziwy ojciec – dram. obycz., Niem. 2022 **0:45** Emilie Richards: Sandy Bay – film obycz., Niemcy 2010

HGTV

14:05 Dorota was urządzi! (6) **14:55** Para w remont 2 (6) **15:55** Patent na dom (3) **16:55** Weekendowa metamorfoza 3 (2) **17:55** Zgłoś remont 7 (10) **18:55** Dorota was urządzi! (10, 11) **20:30** Totalne remonty Szelągowskiej 4 (8) – pr. rozr., Polska 2022 **21:25** Zarobić na mieszkaniu (3) **22:00** Na dobrych fundamentach 8 (6) **23:00** House Hunters – Poszukiwacze domów 9 (3, 4)

FILMBOX PREMIUM HD

12:15 Autor widmo – thriller, Fr./Niem./W. Bryt. 2010 **14:20** Tajna agentka – kom. sens., USA 2012 **15:50** Niepokorna miss – komediodramat, W. Bryt./Fr. 2020 **17:35** Piękności na wojnie – kom., Fr. 2008 **19:05** Pochmurne dni – dramat obycz., Wł./Szwajcaria 2007 **21:00** Benedetta – dram. hist., Belgia/Fr./Hol. 2021 **23:10** Who Am I. Możesz być kim chcesz – thriller, Niem. 2014

CINEMAX

12:05 Zjawa – dramat biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan/Kanada 2015 **14:40** Sound of Metal – dram. obyczajowy, USA 2019 **16:40** Semret – dramat obyczajowy, Szwajcaria 2022 **18:10** Orka – dramat obyczajowy, Iran/Katar 2021 **20:00** Ocean czasu – dram. obycz., Hol. 2022 **21:55** Lovely Boy – film muzyczny, Wł. 2021 **23:40** Koyaanisqatsi – film dok., USA 1982

TVN FABUŁA

11:55 Królestwo kobiet (7) **12:55** Przepis na życie (1, 2) **14:55** Motywy filmowe (1/12) **15:10** Magda M. (7, 8) **17:10** Kino w drodze (3) **17:40** Alfabet filmowy (7) **17:50** Nie kłam, kochanie – kom. romant., Polska 2008 **20:00** Morderstwo doskonałe – thriller, USA 1998 **22:20** W nowym zwierciadle: Wakacje – kom., USA 2015 **0:25** Nico: Ponad prawem – film sens., USA/Hongkong 1988

CANAL+ DOMO HD

17:00 Kupiliśmy sobie zamek 8 (2) **18:00** Premiera: Ucieczka na wieś 22 (28) **18:50** Wielkie projekty 19 (3) **19:40** Daleko od miasta 8 (10) **20:10** Cudotwórcy – dom na lata 2 (10) – magazyn **21:00** Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 4 (10) – magazyn **21:30** Patent na zieleń (4) **22:00** Daleko od miasta 11 (2) **22:30** Zbudujemy ten dom 2 (4) **23:00** Kupione i co dalej? 4 (8)

CANAL+ KUCHNIA

16:50 Premiera: Comfort Food (7, 8) **17:50** Francuskie wędrówki Julie 8 (4) **18:55** David Rocco w zaciszu domowej kuchni (22) **19:20** ABC gotowania – kuchnia amerykańska (4) **19:50** U sąsiadów w kuchni 12 (8, 9) **21:00** Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 (2) **21:55** M jak mięso 5 (1) **22:25** Domowa piekarnia Kucharskiego 3 (4) **23:00** Wielkie wyzwanie z Jamie Oliverem (6, 7)

FOOD NETWORK

12:25 Apetyt na miłość (3) **13:25** Półwysep słodyczy (11) **14:40** Co nas truje (8) **15:25** W kuchni Julii Child (6) **16:25** Akcja: Restauracja! (3) **17:20** Sztuka mięsa (3, 3) **18:25** Sexy kuchnia Magdy Gessler (6, 7) **19:35** Apetyt na miłość (9) **20:35** Co nas truje (9) **21:20** Turniej mistrzów kuchni (5) **23:20** Gdzie zjeść we Włoszech (6) – dok. **0:25** Makłowicz w drodze (3, 4)

DISCOVERY CHANNEL



22.00 OGRÓD WOLNOŚCI...

10:00 Gorączka złota 6
11:00 Grenlandia – wyspa skarbów
12:00 Fani czterech kółek
13:00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 4
15:00 Złomowisko PL (12)
16:00 Łowcy opali 6 (5)
17:00 Celnicy na straży Europy (10, 11)
18:00 Polscy truckersi (5)
19:00 Złomowisko PL (3-5)
22:00 PREMIERA: Ogród wolności: Najgłośniejsza społeczność Ameryki
23:00 [16] PREMIERA: Łowcy duchów 19
0:00 Fani czterech kółek 18 (10)

NATIONAL GEOGRAPHIC



21.00 NISZCZYCIELSKIE...

12:00 II wojna światowa w Arktyce (2, 3)
14:00 [12] Złapać przemytnika (6)
15:00 Psy na służbie (3, 4)
16:00 II wojna światowa: Walka o Europę (2)
17:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy – best of
18:00 [12] Porzucone konstrukcje (9)
19:00 [12] Niszczycielskie żywioły (10)
20:00 [12] Katastrofa w przestworzach (5)
21:00 [12] PREMIERA: Niszczycielskie żywioły (1, 2)
23:00 [12] Alaska: Następne pokolenie (2)
0:00 [12] Ostatni lot: Anatomia katastrofy

TVP HISTORIA DVB T2



20.15 UPADEK...

13:40 Podziemne Włochy (6)
14:40 [12] Rokoszanin – dok.
15:20 Encyklopedia II wojny światowej
15:55 [12] Narodziny nazizmu 2 (3-ost.)
16:55 Moja sytuacja jest szczególnie trudna
18:20 [12] Spór o historię
18:50 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką
19:20 [12] Czas honoru (62)
20:15 [16] Upadek królestwa 2 (10)
21:10 [16] Wojna o trony. Prawdziwa historia Europy (2)
22:10 [12] Mistrz i Małgorzata (2)
23:55 Sensacje XX wieku

FOKUS TV DVB T2



22.00 POSZUKIWACZE...

8:00 [12] Poszukiwacze historii (7, 8)
9:00 Starożytni kosmici
10:00 [12] Galileo (2, 3)
12:00 [12] Porzucone konstrukcje (5)
13:00 [12] Wojny magazynowe (8-11)
15:00 [12] Gwiazdy lombardu (25)
16:00 [12] Starożytni kosmici (9, 10)
18:00 [12] Rolnicy. Podlasie (2, 3)
20:00 [12] Galileo (4, 5)
22:00 [12] Poszukiwacze historii (5, 6)
23:00 [12] Handlarze historią (6)
0:00 [12] Misja skarb (7)
1:00 [12] Rolnicy. Podlasie (28, 29)

POLSAT NEWS



21.50 WYDARZENIA...

6:00 Nowy dzień
7:40 Graffiti
8:00 Nowy dzień
10:00 W rytmie dnia
12:50 Wydarzenia 12:50
13:30 W rytmie dnia
15:50 Wydarzenia 15:50
16:10 Więcej „Wydarzeń"
16:30 Punkt widzenia
18:50 Wydarzenia 18:50
19:20 Gość „Wydarzeń"
19:50 Debata dnia
21:00 Raport dnia
21:50 Wydarzenia wieczorne
22:30 Dzień na świecie
23:30 Obraz dnia
0:15 Punkt widzenia
2:15 Wydarzenia wieczorne
2:50 Gość „Wydarzeń"
3:20 SuperLudzie

TVN 24



21.00 POLSKA I ŚWIAT

11:55 Biznes
12:00 Serwis informacyjny
13:25 Biała Jazda
13:30 Serwis informacyjny
13:55 Biznes
14:00 Serwis informacyjny
14:55 Biznes
15:00 15 na żywo
16:00 Fakty po południ
18:00 Tak jest
19:15 Serwis informacyjny
19:35 Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i
20:30 Czarno na białym
21:00 Polska i świat
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu
23:40 Biznes

DISCOVERY SCIENCE

8:00 Misja Apollo 11 **9:00** Jak działa wszechświat? **11:00** Eksperyment. Wersja 2.0.
13:00 Podziemne sekrety **15:00** NASA – archiwum tajemnic **18:00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
21:00 Kosmiczna mapa skarbów **23:00** Zaginione miejsca **1:00** Jak działa wszechświat? **2:00** NASA – archiwum tajemnic

NAT GEO WILD

14:00 Europa z powietrza **15:00** Dzikie miejsca Europy **16:00** Dzika przyroda strefy równikowej **17:00** Dzikie Chile **18:00** Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki **19:00** Świat drapieżników: więzy krwi
20:00 Dzika Północ Europy **21:00** Niezwykły dr Pol **2:00** Cesar Millan: lepszy człowiek, lepszy pies

HISTORY

12:10 Wojny magazynowe – Teksas 2
13:05 Wojny magazynowe 14 **14:30** Bitwy magazynowe 2 **16:15** Wykute w ogniu 3 **17:10** Ludzie gór 8 **19:05** Gwiazdy lombardu 24
20:00 Starożytni kosmici 15 **21:00** Łowcy tajemnic **22:00** Trójkąt Bermudzki: Przeklęte wody 2 **23:00** Wyjaśnić niewyjaśnione

BBC BRIT

11:40 Jak kupić najdroższe auta świata **12:45** Top Gear 8
14:00 Czy picie skraca życie? **15:10** W warsztacie **16:10** Top Gear: Wyprawa marzeń 2 **17:20** Top Gear 14 **18:30** Warsztat Hammonda 2 **19:30** Top Gear 8
20:40 Top Gear: Igrzyska Zimowe **22:00** Sąsiadując z Putinem **23:05** 9/11: dzień ataku

TVP INFO DVB T2

17:00 Teleexpress **17:15** Teleexpress Extra **17:30** Rozmowa TVP Info **18:30** Serwis Info **19:00** Telekurier **19:30** Program informacyjny 19.30 **19:58** Gość 19.30
20:20 Info wieczór **20:30** Gość wieczoru **20:45** Info wieczór **21:30** Gość wieczoru **21:45** Info wieczór **22:23** Pogoda Info **22:30** Panorama

TVN 24 BIS

17:00 Dzień na świecie **17:**… Raport smogowy **17:**… Dzień na świecie **17:**… Biała Jazda **18:00** Dzień … świecie **18:15** Biała Jaz… **18:30** Fakty o świe… **19:00** Fakty **19:30** Fa… po Faktach
20:00 Kropka nad i **20:20** Fa… o świecie **21:00** Rozmo… dnia **21:50** 24 godz… **23:00** Czarno na białym

TRAVEL CHANNEL

13:20 Ekskluzywne kampery **14:20** Kupić sobie plażę **15:20** Jurta – zamieszkaj w namiocie **16:20** Niezwykłe hotele **17:20** Kulinarna misja w Malezji **17:50** Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki **18:20** Ed Stafford poza cywilizacją
20:20 Sukces nie zna granic **22:25** Przypadki z archiwum 10 **23:30** Pomocy! W moim domu straszy 4 **0:30** Dziki Frank w Indiach

DTX

12:10 Król ciężarówek
13:10 Gorączka złomu **14:10** A2 – autostrada na Zachód **15:10** Fani czterech kółek **17:10** Absurdy drogowe **18:10** Gigantyczne konstrukcje według Hammonda **19:10** Auto-naprawa
20:10 poTURBOwani **21:10** Garaż marzeń **21:55** Fani czterech kółek – skróty **22:10** Militaria na warsztat **23:10** Przystanek Bieszczady 2

POLSAT VIASAT HISTORY

12:35 Starożytne superbudowle – serial dok.
14:50 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 **15:55** Najdziwniejsze przedmioty **16:50** Sekrety dawnych budowniczych **17:55** Wojenne fabryki **18:55** II wojna światowa z drona **19:55** Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
21:00 Życie w kraju Hitlera **0:20** II wojna światowa: piekło na Ziemi

BBC EARTH

13:55 W okowach mrozu 6 **16:00** Życie na pustkowiu 7 **16:55** Jak mądrze schudnąć? 5 **17:55** Malownicze trasy kolejowe 5 **18:55** Planeta doskonała **19:55** Skarby przeszłości i ich tajemnice 6
20:55 Życie na pustkowiu: powroty **21:55** W okowach mrozu 8 **23:00** Brytyjskie fabryki: Boże Narodzenie 2021 **0:05** Jak budowano imperia – serial dok.

POLSAT NEWS 2

15:20 #Jesteśmy dla dzieci **15:50** Gość „Wydarzeń" **16:15** Z klimatem i z pasją **16:45** Interwencja – taka jest Polska **17:35** Wydarzenia **17:50** Więcej „Wydarzeń" **18:10** Z klimatem i z pasją **18:45** Debata dnia **19:45** Interwencja – taka jest Polska
20:30 Interwencja **20:50** Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:05** Gość „Wydarzeń" **23:35** Debata dnia

TVP 3 DVB…

15:00 Koronka do Miłosierd… Bożego **15:20** Dobre his… rie **15:50** Składka. Eme… tura. Przyszłość **16:00** … sygnale **16:30** Program … kalny **16:45** Dziennik reg… nów **17:00** Program loka…
20:00 Dziennik region… pogoda **20:35** Przysie… **21:25** Program loka… **22:00** Przepis na c… **22:10** Dziennik region… pogoda **22:45** Teleku… **23:20** 07 zgłoś się

CANAL+ DOKUMENT

9:55 Janet Jackson **10:40** Polska z góry 2 **11:55** Pociągi na wojnie
13:30 W głębi oceanu **14:30** Apokalipsa mody **15:25** Skąd przybywamy **17:20** W poszukiwaniu 9. planety **18:20** Oto Joan Collins
20:00 Werner Herzog. Radykalny marzyciel **21:35** #Happy. Dyktatura szczęścia w mediach społecznościowych **22:30** Śladami Mesjasza **23:45** Moja wojna

PLANETE+

13:50 Udar. Powstrzymać skutki **14:55** Jak rozmawia ze sobą ciało **16:00** Zbuduj my to jeszcze raz! 2 **17:00** Wzdłuż granic Kanady 3 **18:00** Świat z góry 11 **19:05** Srebrne imperia
20:15 Tajemnice słynnych rękopisów **20:50** Na tropie złodziei sztuki **22:00** Mafie i banki. Pieniądz nie śmierdzi **23:00** Porozmawiajmy o seksie **0:00** Na wojnę z plastikiem

CI POLSAT

14:10 48 godzin 25 **15:05** Dla mnie już nie żyjesz **16:00** Kryminał: Gliny **17:00** Zbrodnia na prowincji 2 **18:00** Szokujące morderstwa: Kalifornia 2 **19:00** Zbrodnia po angielsku
20:00 Mordercze związki **21:00** Miss America: Mroczne sekrety **22:00** Kryminalne zagadki XXI wieku **23:00** Tajemnice pokoju przesłuchań 2 **23:55** Motyw mordercy

ID

7:00 Agent taki jak ty **8:00** Proces na gorąco **10:00** Nikt cię nie usłyszy **12:00** Dowody z miejsca zbrodni
13:00 Okiem policyjnej kamery **14:00** Śledztwo w sieci **16:00** Morderca wybrał mnie **18:00** W imię sprawiedliwości
20:00 Prawdziwy horror **21:00** Psychopata – znaki szczególne 3 **22:00** Najszybsze pościgi Ameryki **23:00** Taśmy zbrodni

WYDARZENIA 24 DVB T2

9:00 Wydarzenia **12:50** Wydarzenia 12:50
13:30 Wydarzenia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:20** Gość „Wydarzeń 24" **16:45** Wydarzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:25** Gość „Wydarzeń" – progr. publicystyczny
20:00 Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Wydarzenia wieczorne **1:40** Interwencja

TV TRWAM DVB…

16:10 Na zdrowie **16:30** S… nisław Kulon – świa… Sybiru **17:00** Po str… prawdy **18:05** Informa… dnia **18:15** Rozmowy n… dokończone **19:30** O… wieści z Księgi Cnót
20:00 Informacje dnia **20:**… Różaniec **20:50** Myśląc… czyzna **21:00** Apel Jas… górski **21:20** Informa… dnia **21:40** Polski pu… widzenia **22:00** Nasz p… fesor papieżem

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosły…

EUROSPORT 1


20.30 NARCIARSTWO...

8:30 **Skoki narciarskie** – PŚ w Willingen
12:30 **Snowboard** – PŚ w Gudauri
13:40 LIVE **Kolarstwo przełajowe** – Ethias Cross
14:45 **Kolarstwo przełajowe** – MŚ – Tabor 2024
15:55 LIVE **Kolarstwo przełajowe** – Ethias Cross – wyścig mężczyzn
16:15 **Skoki narciarskie** – PŚ w Willingen
19:10 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Chamonix
20:30 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Ga-Pa
22:30 **Kolarstwo przełajowe** – Ethias Cross

TVP SPORT DVB T2


20.55 PIŁKA NOŻNA

8:15 **Piłka nożna** – Puchar Hiszpanii
10:10 **Jeździectwo** – Cavaliada Tour w Sopocie
11:50 **Kolarstwo przełajowe** – MŚ – Tabor 2024
14:05 **Pełnosprawni**
14:35 **Retro TVP Sport**
16:45 LIVE **Biathlon** – MŚ – Nowe Miasto na Morawach 2024 – sztafeta mieszana
19:15 **Strongman** (16) – Liga Mistrzów 2023
20:15 LIVE **Piłka nożna** – Puchar Hiszpanii – studio
20:55 LIVE **Piłka nożna** – Puchar Hiszpanii – półfinał
23:30 **Sportowy wieczór**

POLSAT SPORT


20.30 SIATKÓWKA...

8:30 **Boks** – Polsat Boxing Promotions 7 w Lublinie: O. Iglesias – I. Chilemba
11:00 **Lekkoatletyka** – ORLEN Copernicus Cup – Toruń 2024
13:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga
15:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga
17:30 LIVE **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Trefl Gdańsk – Bogdanka LUK Lublin
20:30 LIVE **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Exact Systems Hemarpol Częstochowa – Indykpol AZS Olsztyn
23:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga

POLO TV DVB T2


21.00 DISCO POLO LIFE

6:00 **Najlepsze z najlepszych!**
9:00 **Folkowe Love**
10:00 **Łączy nas muzyka**
11:00 **Tylko dance**
12:00 **Najlepsze z najlepszych!**
13:30 **Szalone lata 90.**
14:00 **Łączy nas muzyka**
15:00 **Folkowe Love**
16:00 **Tylko dance**
17:00 **Najlepsze z najlepszych!**
19:00 **Top 10 – lista przebojów**
20:00 **Najlepsze z najlepszych!**
21:00 **Disco Polo Life**
22:00 **Najlepsze z najlepszych!**
23:00 **Chłopaki do wzięcia**
0:00 **Zdrady**

TVP ABC DVB T2


18.30 BIAŁY DELFIN ZOOM

13:00 **Przyjaciele**
13:20 **Krecik i panda**
13:50 **Kid Lucky**
14:10 **Tobot–Galaktyczni detektywi**
14:40 **Sissi – młoda cesarzowa**
14:55 **Lassie i przyjaciele**
15:30 **Al-chemik**
15:50 **Skylanders Academy**
16:20 **Topo Gigio**
16:35 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17:00 **Tangramiaki**
17:10 **Stacyjkowo**
17:30 **Mia i ja 3**
18:00 **Idefiks i Nieugięci**
18:30 **Biały delfin Zoom**
19:00 **Myszkieterowie**
19:10 **Dino Ranczo**
19:35 **44 Koty 2**

MINIMINI+


16.30 GAZU, PIESKI, GAZU!

15:20 **Popotworki! Przyjaciele z przedszkola!**
15:35 **Marta mówi**
16:05 **Barbie: Szczypta magii**
16:30 **Gazu, pieski, gazu!**
16:55 **Edzio i Lusia**
17:10 **Pola i Piotruś**
17:20 **Strażak Sam 15**
17:35 **Szmatkowe Królestwo**
17:55 **Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**
18:10 **Edzio i Lusia**
18:40 **Ciekawski George 13**
19:06 **Enchantimals: Miejskie przygody – Ulica Główna**
19:15 **Koci domek Gabi 3**
19:45 **Chi Chi Love**

EUROSPORT 2

13:30 Skoki narciarskie – PŚ w Willingen **16:15** Snooker – Turniej German Masters **18:30** Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji – 5. etap **20:00** Discovery golf **20:30** Wyścigi łodzi elektrycznych – GP Dżeddy **21:00** Snowboard – PŚ w Gudauri **22:30** Narciarstwo alpejskie – PŚ w Ga-Pa **0:00** Snooker – Turniej German Masters

POLSAT SPORT NEWS

8:00 Łyżwiarstwo figurowe – Mistrzostwa czterech kontynentów – Szanghaj 2024 **10:30** Piłka nożna z archiwum – magazyn **15:00** Boks **17:00** Piłka nożna z archiwum **18:55** Piłka nożna – Liga saudyjska **20:55** Piłka nożna – Liga szkocka – mecz: Rangers FC – Aberdeen FC **23:00** Piłka nożna z archiwum

CANAL+ SPORT

7:50 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – Cadiz CF **10:00** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi **14:00** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi **18:00** Basket+ **18:20** Wysoki Pressing **20:00** Piłka nożna – Liga angielska: Manchester United FC – West Ham United FC **22:15** Basket+ **22:30** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi

ESKA TV DVB T2

12:00 Eska TV info **12:15** Co się słucha? – pr. muzyczny **13:00** Eska TV info **13:15** Przesłuchanie **14:00** Eska TV info **14:15** Jazdy Gwiazdy **15:00** Eska TV info **15:15** Podwójna Gorąca 20 **18:00** Miejska lista **19:00** Polacy za granicą – serial dokum. **21:00** Przyjaciele 10 **22:00** Teoria wielkiego podrywu 8 **23:00** Przyjaciele 10

NICKELODEON

14:40 Harmidom w realu **15:00** Smerfy 2 **15:30** SpongeBob Kanciastoporty 13 **16:30** SpongeBob Kanciastoporty 12 **17:00** Harmidom 7 **17:30** Harmidom **18:00** Harmidom w realu **18:30** Niebezpieczny Oddział 3 **18:55** Tyler Perry's Young Dylan 4 **19:20** Niebezpieczny Henryk 3 **20:15** Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

13:15 Chomi i Greta **14:10** Greenowie w wielkim mieście 2 **15:30** Molly i Duch 2 **16:25** Chip i Dale: parkowe psoty 2 **16:55** Taffy **17:50** Greenowie w wielkim mieście 2 **18:50** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 5 **19:50** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **20:20** Chip i Dale: parkowe psoty 2 **20:50** Taffy 2

ELEVEN SPORTS 1

6:00 Magazyn sportowy **8:00** Magazyn sportowy **10:00** Piłka nożna – Liga francuska **12:00** Piłka nożna – Liga włoska **14:00** Piłka nożna – Liga francuska **16:00** Magazyn sportowy **17:00** Magazyn sportowy **18:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **20:00** Piłka nożna – Liga włoska **22:00** Magazyn sportowy **0:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska

POLSAT SPORT EXTRA

15:30 Piłka nożna – Liga holenderska – mecz: AFC Ajax Amsterdam – PSV Eindhoven **17:50** Piłka ręczna kobiet – ORLEN Superliga Kobiet – mecz: EKS Start Elbląg – MKS URBIS Gniezno **20:20** Piłka ręczna mężczyzn – ORLEN Superliga – mecz: Corotop Gwardia Opole – Arged Rebud KPR Ostrovia Ostrów Wielkopolski **23:00** Piłka nożna z archiwum **1:00** Sporty walki – FEN 46

CANAL+ SPORT 2

9:00 Basket Office **10:40** Ligue1 Review **11:45** Piłka nożna – Liga hiszpańska: Girona FC – Real Sociedad **14:00** Piłka nożna – Liga francuska – mecz: FC Nantes – RC Lens **16:15** 8 wspaniałych (1, 2) **17:45** Basket+ **18:00** LaLiga World **18:30** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi **22:30** Boks – BKFC 57 w Hollywood: Luis Palomino – Austin Trout **0:30** LaLiga World

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Najwięcej muzyki **11:00** 4Fun naEKRANIE **12:00** Najwięcej muzyki – pr. muzyczny **13:00** Hot Pop **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadowa **18:00** Hot & Fresh **20:00** Hity na czacie **21:00** Hot Pop – program muzyczny **22:00** Najwięcej muzyki **0:00** Karaoke w 4FUN.TV **3:00** Najwięcej muzyki nocą **5:00** Karaoke w 4FUN.TV

POLSAT JIMJAM

15:10 Strażnicy miasta 2 **15:45** Gryzmołki Gryzmołka 2 **15:55** Messy jedzie do Okido **16:15** Franklin i przyjaciele **16:40** Tropiciele zagadek 2 **17:10** Ruff-Ruff, Tweet and Dave **17:35** Leo, strażnik przyrody 2 **17:50** Pettson i Findus 4 **18:20** Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham **18:50** Ciekawski George 6 **19:15** Ciekawski George 7 – serial anim. **20:10** Franklin i przyjaciele

DISNEY JUNIOR

12:30 Blue 2 – serial anim. **13:25** Miki i ja 2 **13:30** Straż ekipa **14:30** Spidey i superkumple **15:00** Gwiezdne wojny: Przygody młodych Jedi **15:30** Superkoty **16:00** Kiya i mistrzowie z Kimoja **16:30** Pupstruction **17:00** Blue 3 **17:55** Miki i ja 2 **18:00** Superkoty **18:30** Straż ekipa **19:00** Spidey i superkumple **19:30** Blue 2 – anim. **20:25** Miki i ja 2 – serial anim.

TVN TURBO

13:30 Duda kontra Szafrański **14:15** Zakup kontrolowany **15:15** Wojny samochodowe **18:00** Raport Turbo **18:15** Duda kontra Szafrański **19:00** Wojny samochodowe – pr. rozrywkowy **20:00** Gadżet 4.0 **20:30** Hiszpańska drogówka **21:00** 101 napraw **21:30** Najlepsze premiery motoryzacyjne **22:00** Raport Turbo **22:20** Mobilni mechanicy **23:50** Duda kontra Szafrański

POLSAT PLAY

9:00 Więzienie **10:00** Poszukiwacze historii **11:30** Skarby III Rzeszy **12:30** Wojny magazynowe – reality show **14:00** Hardkorowy lombard **15:30** Gwiazdy lombardu **17:00** Polacy za granicą **19:00** Poszukiwacze historii **20:00** Polacy za granicą **21:00** Wakacje z Bałtykiem **21:30** Więzienie **22:30** Nastolatki, generacja jutra 2 **23:00** Łowca pedofilów **23:30** Więzienie **0:30** Łowca pedofilów

CANAL+ SPORT 5

7:45 Basket+ **8:00** Telesprzedaż **9:45** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska – mecz: Barca – Valencia Basket **12:00** Super Piątek **13:45** Basket Office **15:30** Żużel – PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Sparta Wrocław **18:30** Żużel – PGE Ekstraliga: Cellfast Wilki Krosno – KS Apator Toruń **21:25** Magazyn skrótów LaLiga **22:30** LaLiga World **23:00** Basket+ – magazyn

MTV POLSKA

6:00 MTV Breakfast Club **12:50** Catfish: The TV Show **16:30** Niemożliwe! 18 **17:20** Dallas Cowboys: jak zostać cheerleaderką? **19:05** Behind The Music **20:25** Niemożliwe! 30 **21:00** Niemożliwe! 33 **21:30** Niemożliwe! 30 **22:00** The Challenge: Nowy Mistrz **23:21** Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 17 **0:20** Dating Naked – Nagi raj **1:15** Niemożliwe! 23

CARTOONITO

14:00 Jaś Fasola 4 **14:50** Królik Bugs: Nowe konstrukcje: Czas założyć kask **15:00** Tomek i przyjaciele 26 **15:20** Tomek i przyjaciele – mini 26 **15:30** Ropuch i przyjaciele **16:00** Królik Bugs: Nowe konstrukcje **16:25** Batwheels **16:55** Tom i Jerry Show **17:45** Tom i Jerry Show 2 **18:00** Ropuch i przyjaciele **18:30** Grizzy i Lemingi 2 **19:30** Batwheels – anim. **20:55** Grizzy i Lemingi 3

CARTOON NETWORK

15:05 Lamput 3 **15:20** Hero Inside **15:55** Młodzi Tytani: Akcja! 4 **16:40** Craig znad Potoku 3 **17:30** Zwariowane Melodie: Kreskówki 4 **17:40** Zwariowane melodie: Kreskówki **18:30** Niesamowity świat Gumballa 2 **19:25** Craig znad Potoku 3 **19:35** Craig znad Potoku 4 **19:55** Hero Inside – anim. **20:30** Bakugan: Przymierze wojowników 5 **21:25** Niesamowity świat Gumballa

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

TVP 1 DVB T2

4:50 [12] **Klan** (4274) – telen., Pol. 2023 (powt.)
5:20 [12] **Dziedzictwo** (210) – obycz., Turcja
6:05 [12] **Złoty chłopak** (112) – obycz., Turcja
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7:30 **Pełnia wiary** – magazyn religijny
8:00 [12] **Wydział kryminalny Kitzbühel** (4) – serial kryminalny, Austria 2010
8:50 [12] **Ranczo** (1) – serial obycz., Pol. 2006
9:50 [12] **Komisarz Alex 15** (180) – krym.
10:45 [12] **Ojciec Mateusz 24** (306) – krym.
11:35 [12] **Korona królów. Jagiellonowie – taka historia** (6) – dok., Pol. 2022
12:10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12:30 **Agropogoda** – program informacyjny
12:35 **Program rolniczy**
12:55 [12] **NATURA W JEDYNCE: W jaskini nietoperzy** (1/2) – film dokumentalny, Wielka Brytania 2020
14:00 [12] **Złoty chłopak** (113) – serial obyczajowy, Turcja 2022
14:55 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
15:35 [12] **Gra słów. Krzyżówka** (734) – teleturniej, Polska 2019-2023
16:05 [12] **Dziedzictwo** (211) – obycz., Turcja
17:00 **Teleexpress; Pogoda**
17:20 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
17:55 [12] **Klan** (4275) – telen., Polska 2023
18:25 [12] **Leśniczówka** (829) – telen., Pol. 2023
19:00 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19:30 **Program informacyjny 19.30**
19:55 **Gość 19.30** – pr. publ., Polska 2024
20:15 **Pogoda; Sport**

20

SERIAL KRYMINALNY



20:35 [12] **Ojciec Mateusz 30** (386) – Polska 2023
Natalia zmaga się z trudami więziennego życia. Mateusz z Rzymu kontaktuje się z sandomierską komendą. Podrzuca funkcjonariuszom trop. Nocul i jego koledzy usiłują zdobyć listę pasażerów pechowego lotu. Liczą, że wśród nich jest prawdziwy przemytnik. Aresztują pewnego tancerza.
21:30 [12] **Sprawa dla reportera** – magazyn interwencyjny
22:30 [12] **Świat w sieci** (1/3): Wstrząs – film dokumentalny, Wielka Brytania 2020, reż. Adrian Pennink, wyk. Niall Ferguson
23:35 [16] **Ocaleni** – reality show, Polska 2018-2024, reż. Jacek Królikiewicz
0:40 [12] **Wszystkie pieniądze świata** (1/4) – serial wojenny, Polska 1999
1:50 [12] **Powrót na wyspę** (34, 35) – serial obyczajowy, Włochy 2017-2019
3:45 [12] **Sprawa dla reportera** – magazyn interwencyjny

TVP 2 DVB T2

5:30 [12] **M jak miłość** (1509) – serial obyczajowy, Polska 2020
6:20 **Natura bez granic 2** (6) – serial dokumentalny, Polska 2023
6:55 [12] **Rodzinka.pl** (141) – serial komediowy, Polska 2015
7:30 [12] **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2024
7:55 [12] **Pytanie na śniadanie** – magazyn
11:15 **Autokefalia** – reportaż, Polska 2024, reż. Izabela Fatalska
11:50 [12] **Barwy szczęścia** (2936) – serial obyczajowy, Polska 2024 (powt.)
12:30 **Koło fortuny** (1431) – telet., Polska
13:15 [12] **Akacjowa 38** (276) – telenowela, Hiszpania 2015
14:05 **Va banque** (307) – teleturniej, Polska
14:35 [12] **Na sygnale** (526) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15:05 [12] **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział** (234) – serial obyczajowy, Niemcy/Austria 2023
Lorenz musi przejść na emeryturę. Martwi się, że jego firmie grozi upadek. Martin zmaga się z prywatnymi problemami. Hans nie chce z nim rozmawiać.
16:00 **Koło fortuny** (1432) – telet., Polska
16:35 **Familiada** – teleturniej
17:15 [12] **Zakazany owoc** (402) – telenowela, Turcja 2018-2020
Kumru nie jest zainteresowania synem znajomych Dogana. Na przyjęciu u niej zjawia się Ekin. Ender nie spocznie, dopóki nie zemści się na Handan.

SERIAL KOMEDIOWY



18:10 [12] **Lepsza połowa 2** (26) – Polska 2020
Marek, który pocałował Weronikę, za wszelką cenę próbuje ukryć ten fakt przed Jolą. Nerwy sprawiają jednak, że zachowuje się inaczej niż zwykle.
18:45 [12] **Akacjowa 38** (301) – telenowela, Hiszpania 2015
19:35 [12] **Barwy szczęścia** (2936, 2937) – serial obyczajowy, Polska 2024
20:50 **Postaw na milion** – telet., Polska
21:40 [16] **Dom pod Dwoma Orłami** (6) – serial obyczajowy, Polska 2021
22:30 **Panorama**
23:10 [16] **Książę** – thriller, USA/Wielka Brytania 2014, reż. Brian A. Miller, wyk. Jason Patric, Bruce Willis, John Cusack, Jessica Lowndes ★
0:50 [12] **Tajemnice rodu Valentów** (12) – serial historyczny, Czechy 2014
2:00 [12] **Salto** – dramat psychologiczny, Polska 1965, reż. Tadeusz Konwicki, wyk. Zbigniew Cybulski, Andrzej Łapicki ★★★
3:50 **Rodzinka.pl** – serial kom., Pol. 2016

POLSAT DVB T2

4:40 [12] **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2024
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8:40 [12] **Malanowski i partnerzy** (633, 634) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
9:40 [12] **Sekrety rodziny** (304) – serial paradokumentalny, Polska 2023
10:40 **Dlaczego ja?** – serial paradokumentalny, Polska 2015
11:40 [12] **Gliniarze** (670) – serial paradokumentalny, Polska 2022
12:50 **Wydarzenia**
13:20 [12] **Interwencja** – magazyn reporterów
13:40 **Trudne sprawy** – serial paradokumentalny
14:40 [12] **Dlaczego ja?** (1227) – serial paradokumentalny, Polska 2023
15:50 **Wydarzenia, pogoda**
16:15 [12] **Interwencja** – magazyn reporterów
16:30 [12] **Na ratunek 112** (576) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17:00 [12] **Gliniarze** (752) – serial paradokumentalny, Polska 2022
18:00 [12] **Pierwsza miłość** (3750) – serial obyczajowy, Polska 2023
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19:45 **Sport, pogoda**
20:00 [12] **Farma** (94) – reality show, Polska 2023

KOMEDIA



21:05 [12] **Skąd wiesz?** – USA 2010, reż. James L. Brooks, wyk. Reese Witherspoon, Paul Rudd, Owen Wilson, Jack Nicholson ★★
Matty to lekkoduch. Spotyka się z Lisą, 27-letnią byłą sportsmenką. Gdy Matty poznaje kobietę bliżej, zaczyna dostrzegać jej wyjątkowość. Na horyzoncie pojawia się jednak rywal, George.
23:35 [16] **Ostatni Mohikanin** – film przygodowy, USA 1992, reż. Michael Mann, wyk. Daniel Day-Lewis, Eric Schweig, Madeleine Stowe ★★
Rok 1757. Trwa wojna o kolonie w Ameryce Północnej. Wychowany przez Indian Sokole Oko naraża życie, by ratować córki pułkownika.
2:10 [16] **Szkoła uwodzenia 3** – komediodramat, USA 2004, reż. Scott Ziehl, wyk. Kerr Smith, Kristina Anapau, Nathan Wetherington, Melissa Yvonne Lewis ★★
4:05 [12] **Zjedz Alaskę** (3) – magazyn wędkarski, Polska 2010

TVN DVB T2

5:35 [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów
5:50 [12] **Ukryta prawda** (870) – serial paradokumentalny, Polska 2018
6:50 [12] **Kuchenne rewolucje** (5): Lubin, Restauracja Rodzinna – program rozrywkowy, Polska 2017
7:45 [12] **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11:30 [12] **Kuchenne rewolucje 10** (4): Egiertowo, Jurand – program rozrywkowy, Polska 2014
12:35 [12] **Ukryta prawda** (1441, 895) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14:35 [12] **Szpital** (872) – serial paradokumentalny, Polska 2018
15:40 [12] **Doradca smaku** (15) – mag. kulin.
15:45 [12] **Kuchenne rewolucje** (6): Toruń, Italian House – program rozrywkowy, Polska 2017
16:50 [12] **Ukryta prawda** (1297) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17:55 [12] **Detektywi** (28) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Śledczy badają sprawę brutalnej napaści na właścicielkę salonu fryzjerskiego. Z zakładu zrabowano całodniowy utarg. Ktoś ogolił również głowę pracownicy.
19:00 **Fakty**
19:40 **Sport, pogoda**
19:55 [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów
20:10 [12] **Doradca smaku** (16) – mag. kulin.
20:15 [12] **Na Wspólnej** (3767) – serial obyczajowy, Polska 2024
20:55 [12] **Milionerzy** (678) – teleturniej, Polska 2023

PROGRAM ROZRYWKOWY



21:35 [12] **Kuchenne rewolucje** (13) – Polska 2023
W Łodzi Damian prowadzi Pizzę i Kebab u Pancia. Sam wytwarza placki oraz sosy, oferuje też dobrej jakości mięso. Mimo że brzmi to jak przepis na sukces, lokal nie przynosi zysków. Magda Gessler sprawdzi, w czym tkwi problem.
22:40 [16] **Wieczór gier** – komedia, USA 2018, reż. John Francis Daley, Jonathan Goldstein, wyk. Jason Bateman, Rachel McAdams, Kyle Chandler, Sharon Horgan ★★
0:40 [16] **Świat w ogniu** – film sensacyjny, USA 2019, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Frederick Schmidt, Danny Huston, Rocci-Boy Williams ★★
3:10 [12] **Szpital** (248) – serial paradokumentalny, Polska 2019
4:00 [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów
4:15 [12] **Recepta na stary dom 4** (1/8) – program rozrywkowy, USA
4:40 [12] **Jak to jest zrobione?** (12) – serial dokumentalny, Kanada 2007

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

TVN 7 DVB T2


20.00 PAN DOSKONAŁY

5:00 **Szkoła** (631, 385) – serial paradokum., Polska 2018
6:55 **Szpital** (956) – serial paradokum., Polska 2019
7:50 **Ukryta prawda** (1054, 730, 731) – serial paradokumentalny, Polska
10:45 **Ewa Sama piecze** (23)
10:50 **Tajemnice miłości** (45) – serial paradok., Pol. 2021
11:50 **Opowieści małżeńskie 2** (19) – serial paradokumentalny, Polska
12:50 **Szpital** (957) – serial paradokum., Polska 2019
13:50 **Sąd rodzinny** (108) – serial fab.-dok., Polska
14:50 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (27) – serial fab.-dokum., Polska 2019
15:50 **Paloma** (19) – telen.
16:55 **Szpital** (471, 651) – serial paradok., Pol. 2015-2016
18:55 **Ukryta prawda** (1143) – serial paradok., Polska
19:55 **Ewa Sama piecze** (24)
20:00 **Pan doskonały** ★★ – komedia, USA 2015, wyk. Sam Rockwell, Anna Kendrick
22:10 **Królowa przetrwania** (7)
23:20 **Specjalista** – film ★★ sensacyjny, USA/Peru 1994
1:35 **Mój sąsiad morderca 3** (2) – dok., USA/W. Bryt.
2:35 **Tajemnice pól śmierci** (11) – serial dok., USA 2016

TV PULS DVB T2


20.00 WIELKI STACH

6:00 **Nash Bridges** (11, 12) – serial sens., USA 1996
8:00 **Kobra – oddział specjalny** (6, 7) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10:00 **Zbuntowany anioł** (139, 140) – telenowela
12:00 **Lekarze na start** (31-34) – serial obycz., Polska 2017
14:00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (338, 339) – serial obycz., Polska 2020
16:00 **Kobra – oddział specjalny** (8, 9) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (702, 703) – serial obycz., Polska 2023
20:00 **Wielki Stach** – kom., USA ★★ 2007, reż. Rob Schneider, wyk. Rob Schneider, David Carradine, Jennifer Morrison
22:10 **Dziewczyna mojego kumpla** ★★ – komedia romantyczna, USA 2008, reż. Howard Deutch, wyk. Dane Cook, Kate Hudson, Alec Baldwin, Jason Biggs
0:25 **Skazany na miłość** ★★ – komedia, Czechy 2016, wyk. Petra Hřebíčková
2:25 **Dzielnica strachu 5** (197) – krym., Polska 2023
3:25 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (336) – obycz.
4:40 **ZOBACZ TO!**

TV 4 DVB T2


21.40 BITWA POD WIEDNIEM

6:00 **Dlaczego ja?** (1265, 1266)
8:00 **Nasz nowy dom** (114)
9:00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (243)
10:00 **Trudne sprawy** – serial paradokum., Polska 2020
12:00 **Policjantki i Policjanci** (260) – obycz., Polska 2017
13:00 **Gliniarze** (445) – serial paradokum., Polska 2020
14:00 **Na ratunek 112** (347) – serial paradok., Pol. 2019
14:30 **Sekrety rodziny** (71) – serial paradok., Pol. 2018
15:30 **Uroczysko** (37) – serial krym., Polska 2023-2024
16:05 **Policjantki i Policjanci** (855) – obycz., Polska 2022
17:00 **Pierwsza miłość** (3749) – serial obycz., Polska 2023
17:55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (251)
19:00 **Policjantki i Policjanci** (1094) – obycz., Polska 2023
20:00 **Uroczysko** (38) – serial krym., Polska 2023-2024
20:30 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (741) – krym., Pol. 2023
21:40 **Bitwa pod Wiedniem** ★ – dramat hist., Polska/Wł. 2012, reż. Renzo Martinelli, wyk. Jerzy Skolimowski
0:05 **Impas** – thriller, USA ★ 2021, wyk. Bruce Willis
2:05 **SuperLudzie Extra** (30)

WP DVB T


22.00 KABARET NA KARNAWAŁ

6:00 **Mistrzowie Kabaretu 7** (9)
7:00 **Tłit** (951) – pr. publ., Pol.
7:30 **Zapukaj do moich drzwi** (4) – telen., Turcja
8:30 **American Beauty Star** (4)
9:25 **Porzucone budowle 6** (12) – dok., Wlk. Bryt.
10:25 **Wymazane z historii** (5)
11:20 **Pomysł na dom 4** (8)
11:50 **WP News 11:50** (764)
11:55 **Policjanci z sąsiedztwa 3** (2) – dok.
12:55 **Najśmieszniejsze filmiki świata** (7, 8)
13:55 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2** (4, 5) – dok.
15:50 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (9) – dok.
16:50 **WP News 16:50** (764)
17:00 **Morderstwa w Midsomer 7** (3) – serial krym., Wielka Brytania 2004
19:00 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (10, 11) – serial dok., Polska 2023
21:05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (11) – krym., USA/Kanada 2002
22:00 **Kabaret na karnawał** (1) – pr. rozrywkowy
23:00 **Mistrzowie Kabaretu 12** (4)
0:00 **1, 2, 3... Kabaret! 2** (1)
1:00 **Kabaret na żądanie** (2)
2:00 **1, 2, 3... Kabaret! 2** (2)

STOPKLATKA DVB T2


20.00 ŚWIADEK

6:00 **Tygrysy Europy** (6) – serial kom., Polska 1999
7:00 **Scena śmiechu** (57)
7:55 **M.A.S.H. 8** (20, 21) – serial kom., USA 1980
9:00 **Komisarz Rex** (3-5) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1994
12:00 **Katastrofy w przestworzach** (52, 81, 18, 156) – dok.
16:25 **Fala uderzeniowa: Odliczanie ku tragedii** ★★ – thriller s.f., USA 2017, reż. Nick Lyon, wyk. Stacey Oristano, Rib Hillis, Ed Amatrudo, Bruce Thomas
18:05 **Hawaje 5-0 2** (6) – serial kryminalny, USA 2011
19:05 **Łowcy okazji 3** (12, 13) – serial dokum., USA 2012
20:00 **Świadek** – dramat ★★★ sensacyjny, USA 1985, reż. Peter Weir, wyk. Harrison Ford, Kelly McGillis, Lukas Haas, Alexander Godunov
22:25 **Obsesja namiętności** ★★ – thriller, USA 1992, reż. Jonathan Kaplan, wyk. Kurt Russell, Roger E. Mosley, Madeleine Stowe, Ray Liotta
0:45 **Last Minute** – kom., Pol. 2013, reż. Patryk Vega
2:35 **Serce, serduszko** ★★ – dramat obycz., Pol. 2014
4:55 **Tygrysy Europy** (6)

TTV HD DVB T2



11:00 **Damy i wieśniaczki. Za granicą** (1/16)
12:00 **Damy i wieśniaczki. PL** (7) – serial fab.-dokum.
13:00 **Diabelnie boskie 2** (6)
13:30 **Sekrety życia** (36)
14:35 **Za głosem serca** (80)
15:45 **Express, pogoda**
16:05 **Raport smogowy** – pr. inf.
16:06 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (9)
17:15 **DeFacto 13** (24)
17:45 **Express, pogoda**
18:05 **Usterka 15** (11)
18:40 **Złomowisko PL 8** (2)
19:45 **Express, pogoda**
20:05 **Nic do zgłoszenia 4** (4)
21:05 **Dobra robota 3** (13)
21:45 **Express, pogoda**
22:00 **Życie na kredycie 3** (9, 10) – reality show
23:05 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (13)

PULS 2 DVB T2



10:50 **Blue** – anim.
11:35 **Bing 4** – anim.
11:40 **Bing** – anim.
12:00 **Dinopociąg 3** – anim.
12:35 **Blaze i megamaszyny 3**
13:00 **Alvinnn!!! I wiewiórki 5**
13:35 **Grizzy i lemingi** – anim.
14:00 **Mustang: Duch wolności**
15:00 **Miraculum: Biedronka i Czarny Kot 2** – anim.
16:00 **Blue** – anim.
16:35 **Smerfy 2** – anim.
17:00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – anim.
19:05 **Psi Patrol 3** – anim.
20:00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (693) – obycz.
21:00 **Dzielnica strachu 5** (199, 200) – krym., Pol. 2023
23:00 **Siła taktyczna** – film ★ sensacyjny, USA/Kanada 2011
0:55 **Dzielnica strachu 5** (197) – krym., Polska 2023

TV 6 DVB T



6:00 **Strażnik Teksasu** (1, 2)
8:00 **Policjantki i Policjanci** (1093) – obycz., Polska 2023
9:00 **Kobra – oddział specjalny** (2, 3) – sens.
11:05 **Więzienie** (25-28) – dok.
13:00 **Policjantki i Policjanci** (435, 436) – obycz., Polska
15:00 **Kobra – oddział specjalny** (4, 5) – sens.
17:00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 3** (3) – sens.
18:00 **Strażnik Teksasu** (22, 23) – serial sens., USA
20:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 7** (9, 10) – serial sensacyjny, USA 2015
22:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (613, 614) – krym., Polska
0:05 **Więzienie** (112, 113)
1:00 **Święty** (45, 46) – kom.
2:00 **STOP Drogówka** – mag.

METRO DVB T



7:45 **W roli głównej** (4)
8:15 **Szkoła filmowa** (7, 8)
9:15 **Prawo Agaty** (4)
10:10 **Nowa Maja w ogrodzie 4** (28)
10:45 **Łazienkowe metamorfozy 11** (5)
11:20 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
12:20 **Usterka 7** (7)
12:50 **Celnicy na straży Europy 4** (11, 12)
13:50 **Złodzieje 3** (8-ost.)
14:35 **Gorączka złota 11** (1)
16:35 **Dr House 7** (9-11)
19:35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 6** (2, 3)
21:40 **Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski** ★★ – komedia, USA 1987
23:25 **Jak to robią single** ★★ – komedia, USA 2016
1:40 **Szpital** (591)

TVP KULTURA DVB T2



7:55 **Księga przestrzeni** – mag.
8:35 **Którędy po sztukę**
8:55 **Wenecja** – dramat ★★ obyczajowy, Polska 2010
11:00 **Tajemnica Enigmy** (7)
12:00 **Wejście przez balkon**
12:40 **Jazz na Kalatówkach**
13:55 **Romans prowincjonalny** ★★ – film obyczajowy, Polska 1976
15:10 **Co mówią lekarze**
15:45 **Dwa księżyce** – dramat ★★ obyczajowy, Polska 1993
18:15 **Res Poloniae. O Polsce z oddali** – wywiad, Pol.
18:50 **Legendy rocka** – dok.
20:00 **Anna i wilki** – dramat ★★ obyczajowy, Hiszpania 1973
21:50 **Oficer** (11) – sens., Pol.
23:00 **Niebieski ptak** – dramat ★★ obycz., Francja/Włochy 1955
1:05 **Rozdroże Café** – dramat ★★ obyczajowy, Polska 2005

TVP ROZRYWKA



21.50 POSTAW NA MILION

6:15 Zakochaj się w Polsce
6:40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
7:50 [12] **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
8:20 Familiada – teleturniej
8:55 Va banque – telet.
9:25 Koło fortuny – telet.
10:05 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
10:45 Postaw na milion – telet.
12:35 Familiada – teleturniej
13:15 Czterdziestolatek. Dwadzieścia lat później (1/15) – kom., Pol. 1993
14:20 [12] **Rodzinka.pl** (178, 179) – serial kom., Polska 2016
15:20 Program rozrywkowy
15:35 Tak to leciało! – telet.
16:30 [12] **Kabaretomaniacy** (39) – program rozrywkowy
17:25 Va banque – telet.
17:55 [12] **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
18:35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
19:40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
20:10 [12] **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
20:45 [12] **Kabaretomaniacy** (46) – program rozrywkowy
21:50 Postaw na milion – telet.
23:45 [12] **Kabaret. Super Show Dwójki** (9) – progr. rozr.
0:50 Koło fortuny – telet.

SUPER POLSAT DVB T2



21.00 NAJWIĘKSZE ŚLEDZTWA...

6:00 [12] **SuperLudzie** (28)
6:30 [12] **Na ratunek 112** (111-114) – paradok., Polska
8:30 [12] **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** (22) – reality show, Polska
10:00 Wydarzenia
10:30 Nasz nowy dom (96) – reality show, Polska 2017
11:30 [12] **Bogaty dom – biedny dom** (76) – reality show, Polska 2022
12:30 [12] **Świat według Kiepskich** (460, 461, 195)
14:15 [12] **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** (23) – reality show, Polska
15:50 Wydarzenia
16:10 Więcej „Wydarzeń" – program informacyjny
16:20 Gość „Wydarzeń 24" – program publicystyczny
16:50 Nasz nowy dom (248) – reality show, Polska 2021
17:50 [12] **Świat według Kiepskich** (222, 39, 546, 547) – kom.
20:05 [12] **Więzienie kobiet** (21, 2) – serial dokum., Polska 2022
21:00 [16] **Największe śledztwa CBŚP** (5) – dok., Pol. 2024
22:05 [12] **Terminator: Ocalenie** ★★ – thriller s.f., USA/Niemcy/W. Bryt./Wł. 2009, reż. McG
0:35 [16] **Anakonda** – thriller, ★★ USA/Brazylia/Peru 1997

AXN



19.10 CSI: KRYMINALNE...

6:00 [16] **Znaki 2** (1) – serial kryminalny, Polska 2020
7:00 Flash 8 (9) – serial s.f., USA 2021-2022
7:55 [16] **Rekrut 5** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2022-2023
9:50 Flash 8 (9) – serial s.f., USA 2021-2022
10:45 [12] **Rekrut 5** (19, 20) – serial kryminalny, USA 2022-2023
12:40 PREMIERA: Flash 8 (10) – serial s.f., USA 2021-2022
13:40 [12] **MacGyver 5** (15) – serial akcji, USA 2020-2021
14:30 FBI: Most Wanted (1) – serial krym., USA 2020
15:25 [16] **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
17:20 FBI: Most Wanted (2, 3) – serial krym., USA 2020
19:10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (17, 18) – serial krym., USA/Kanada 2001
21:05 [12] **Agenci NCIS: Los Angeles 14** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2022-2023
23:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (17, 18) – serial krym., USA/Kanada 2001
0:55 FBI: Most Wanted (2, 3) – serial krym., USA 2020
2:50 [12] **Agenci NCIS: Los Angeles 14** (13, 14) – krym., USA 2022-2023

COMEDY CENTRAL



19.30 PRZYJACIELE 6

6:00 Ameryka według Ala 2 (9, 10) – serial komediowy, USA 2021-2022
7:00 Bob kocha Abisholę 3 (19, 20) – serial komediowy, USA 2021-2022
7:50 Młody Sheldon 6 (10, 11) – kom., USA 2022-2023
8:35 Dwóch i pół 5 (13-16) – serial komediowy, USA 2007-2008
10:30 [12] **Teoria wielkiego podrywu 12** (13-18) – kom., USA 2018-2019
13:05 Przyjaciele 5 (22-24) – kom., USA 1998-1999
14:35 [12] **Przyjaciele 6** (1-3) – kom., USA 1999-2000
16:05 Młody Sheldon 6 (12, 13) – serial kom., USA 2022-2023
17:00 [12] **Teoria wielkiego podrywu 12** (19-24) – kom., USA 2018-2019
19:30 [12] **Przyjaciele 6** (4-9) – kom., USA 1999-2000
22:30 Dwóch i pół 5 (17-19) – serial komediowy, USA 2007-2008
23:45 Dwóch i pół 6 (1) – serial komediowy, USA 2008-2009
0:10 Miasteczko South Park 8 – serial animowany dla dorosłych, USA 2004
0:40 Miasteczko South Park 13 – serial animowany dla dorosłych, USA 2009

KINO POLSKA



20.00 ZAKLĘTE REWIRY

6:00 [12] **Miasta rytm** (6, 7) – serial dokumentalny, Polska 2019
8:05 [12] **Kabaretowy rejs** (146, 122) – program rozr.
10:05 [12] **Gdzie jest trzeci król** ★★ – kryminał, Polska 1966, wyk. Andrzej Łapicki
11:55 [12] **Droga na zachód** ★★ – dramat sens., Polska 1961, wyk. Kazimierz Opaliński
13:45 [12] **Małżeństwo z rozsądku** ★★ – komedia muzyczna, Polska 1966, wyk. Elżbieta Czyżewska
15:45 [12] **C.K. Dezerterzy** (1/2) ★★★ – komedia, Polska/Węgry 1985, wyk. Marek Kondrat, Wiktor Zborowski
17:40 [12] **Syzyfowe prace** (3, 4) – serial obycz., Polska 1998
20:00 [12] **Zaklęte rewiry** ★★★ – dramat obycz., Polska/Czechosłowacja 1975, wyk. Roman Wilhelmi
22:05 [16] **7 minut** – film sensacyjny ★★ Pol. 2010, wyk. Przemysław Sadowski, Anna Prus
0:05 [16] **Lokal zamknięty** ★★ – komedia, Polska 2021, wyk. Paweł Koślik, Eryk Kuln
1:50 [12] **Żegnaj, Ameryko!** – film ★★ obycz., Niemcy/Polska 1994, wyk. Aleksander Bardini
3:45 [12] **Głód serca** – film ★★ obyczajowy, Polska 1986

TVP SERIALE

8:35 Komisarz Alex 11 (143) **9:25** Złotopolscy (948) **10:00** Klan (857) **10:35** Ranczo 10 (126) **11:25** Ojciec Mateusz 16 (210) **12:25** Rodzinka.pl (22, 23)
13:35 Ojciec Mateusz 13 (164, 165) **15:30** Komisarz Alex 12 (144) **16:20** Na sygnale (452, 453) **17:30** Ranczo 10 (127, 128) **19:30** Ojciec Mateusz 13 (166) – serial kryminalny, Polska 2015
20:25 Komisarz Alex 19 (238) **21:25** Ranczo 10 (129, 130) **23:25** Ojciec Mateusz 13 (167)

POLSAT 2

9:30 Sekrety rodziny (286, 287) **11:30** Dlaczego ja? (1226) **12:30** Nasz nowy dom (263)
13:30 Świat według Kiepskich (466-468) **15:00** Trudne sprawy (1112) **16:00** Dlaczego ja? (1227) **17:00** 48h. Zaginieni 3 (216, 217) **19:00** Gliniarze (795) – paradok.
20:05 Wydarzenia **21:00** Gliniarze (796) **22:00** Dlaczego ja? (1227) **23:00** Świat według Kiepskich (414, 415) **0:00** 48h. Zaginieni (91) **1:00** Zdrady (194) **2:00** Wydarzenia

FX

10:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (5, 6) **12:50** Kości 10 (9, 10) – serial krym., USA 2014
14:40 Mentalista 7 (10) **15:35** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 7 (7) **16:30** Dr House 8 (8, 9) **18:20** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (23, 24) – krym., USA
20:10 Zabójcze umysły 11 (21) **21:05** Agenci NCIS: Hawaje (5) **22:00** Will Trent (13) **22:55** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (6) **23:50** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (24)

POLSAT CC EXTRA

8:00 Po sąsiedzku 2 (8, 9) **9:00** Świat według Kiepskich (15-17) **10:30** Co ludzie powiedzą? 4 (5, 6) **11:50** Allo, allo! 2 (6) **12:25** Allo, allo! 3 (1) – kom., Wielka Brytania 1986
13:05 Dwóch i pół 5 (13-16) **15:00** Tatuśkowie (18) **16:00** I kto tu rządzi? (5, 6) **17:00** Co ludzie powiedzą? 4 (7) **17:35** Co ludzie powiedzą? 5 (1) **18:15** Allo, allo! 3 (2, 3) **19:35** Tatuśkowie (19)
20:30 Świat według Kiepskich (18-20) **22:00** Po sąsiedzku 2 (10, 11) **23:00** Comedy Club 2 (1, 2)

KINO TV

12:10 Panna Marple: Noc w biblio tece – kryminał, USA 2004
14:10 Meteor kontra Ziemia – fil s.f., USA 2014 **16:05** Kopalni króla Salomona (2-ost.) – fil przygodowy, USA/Niemcy 200 **18:00** Panna Marple: Zwierciadł pęka w odłamków stos – krym nał, Wielka Brytania 2011
20:00 Kickboxer – film sensacyjn USA 1989 **22:05** Ostatni egzo cyzm: Część 2 – horror, USA 201 **0:00** Koszmar minionego la – horror, USA 1997

TVP POLONIA

15:40 Mały pingwin Pik-Pok **16:00** Korona królów. Jagiellonowie – taka historia **16:30** Barwy szczęścia (2902) **17:00** Teleexpress **17:20** Waleczne z gór (6) **17:55** W obiektywie Polonii: Wschód **18:15** Wilnoteka **18:35** Rodzinka.pl (30) **19:05** Gra słów. Krzyżówka **19:30** Program informacyjny 19.30 **19:55** Gość 19.30
20:15 Pogoda **20:20** Sport **20:30** Archiwista 2 (6, 7) **22:15** Polacy w kosmosie **23:10** Panorama **23:40** Leśniczówka (645)

POLSAT FILM

6:00 Skazany za... (50, 54, 58) **7:30** Na ratunek 112 (693, 694) **8:30** Przyjaciółki (181, 182) **10:30** Świat według Kiepskich (39, 40, 132, 133, 206, 5, 83) – kom.
14:15 Super Tata – kom., USA 1999 **16:15** Poznaj mojego tatę – kom., USA 2000 **18:30** Mama na obcasach – komediodramat, USA 2004
21:00 Romantyczny czwartek: Błękitna laguna: Przebudzenie – film przyg., USA 2012 **22:55** Uncharted – film przyg., USA/Hiszp. 2022 **1:25** Ślad (57, 58, 105, 106)

FX COMEDY

7:25 Simpsonowie 30 **8:20** Simpsonowie 31 **9:15** Brzydula Betty (18) **10:05** Jim wie lepiej 3 (13-16) **12:00** Sposób użycia 6 (11-15)
14:30 Sposób użycia 7 (1) **15:00** Jim wie lepiej 3 (17-20) **17:00** Premiera: Brzydula Betty (19) **18:00** Diabli nadali 8 (17, 18) **19:00** Jak poznałem waszą matkę 5 (15, 16)
20:00 Współczesna rodzina 10 (13, 14) **21:00** Family Guy: Głowa rodziny 18 **22:00** American Pie: Wesele – kom., USA/Niem. 2003 **0:15** Diabli nadali 8 (17, 18)

NOWA TV DVB T

6:00 Wehikuł czasu (207-209) **6:15** TV okazje **6:50** Wehikuł czasu (207, 208) **7:05** Rolnicy. Podlasie (26) **8:00** Gliniarze (55, 56) **10:00** 48h. Zaginieni (89-91) – krym.
13:00 Daleko od noszy (60-64) **15:30** Świat według Kiepskich (26-30) **18:00** Polacy za granicą (61) **19:00** 48h. Zaginieni 3 (208, 209) – krym., Polska 2023
21:00 Zdrady (28) **22:00** Gliniarze (196) **23:00** Ślad (29, 30) **1:00** Łowcy cieni. Pod presją (25) **2:00** Redakcja (4) **3:00** TV okazje

PARAMOUNT NETWORK

6:00 Policyjna grupa pościgowa 1 (10, 11, 9) **9:00** Megamocn – film anim., USA 2010 **11:0** Niania w Nowym Jorku – komed romantyczna, USA 2007
13:15 Kosmiczna załoga – komed s.f., USA 1999 **15:25** Szkoła roc – komedia muzyczna, USA/Nien 2003 **17:50** Stary, kocham c – komedia, USA 2009
20:00 Forrest Gump – komediodr mat, USA 1994 **23:05** Cloverfie Lane 10 – thriller, USA 2016 **1:1** Stan zagrożenia – sens., USA 199

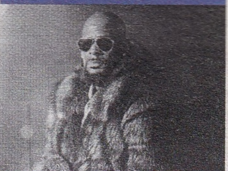
★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców – tylko dla dorosły

CBS EUROPA


21.00 KOBIETA NA SKRAJU...

13:05 Hollarsowie ★★ – komediodramat, USA 2016
14:50 Hugo i jego wynalazek ★★★ – film familijny, Francja/Wielka Brytania/USA 2011
17:20 Kraina Jane Austen ★★ – komedia romantyczna, Wielka Brytania/USA 2013
19:15 Człowiek z bieguna ★★ – komediodramat, USA 2014
21:00 Kobieta na skraju dojrzałości ★★ – komediodramat, USA 2011
22:50 Absolwent ★★★ – film obyczajowy, USA 1967
0:55 W chmurach ★★ – komediodramat, USA 2009

HBO


21.40 SZTUKA KŁAMSTWA...

16:55 Dzieciak rządzi ★★ – film animowany, USA 2017
18:35 PREMIERA: W aromacie kawy ★★ – kom. romantyczna, USA 2023
20:10 PREMIERA: Na słodko ★★ – kom. romantyczna, USA 2023
21:40 PREMIERA: Sztuka kłamstwa: R. Kelly – film dok.
22:30 PREMIERA: Malowanie z Johnem 2 (3) – serial dok., USA 2022
22:55 Song to song ★★ – dramat obyczajowy, USA 2017
1:00 Maggie ★★ – horror, USA/Szwajcaria 2015

CANAL+ PREMIUM


21.00 DROGA...

14:35 Polska z góry 7
15:00 Badman ★★ – komedia, Belgia/Francja 2021
16:30 O psie, który jeździł koleją ★★ – film familijny, Polska 2023
18:10 Trzej muszkieterowie: D'Artagnan ★★ – film przygodowy, Francja 2023
20:10 Nie zostawiaj mnie (5) – krym.
21:00 PREMIERA: Droga do odkupienia ★★ – thriller, Niemcy/USA 2022
22:55 Wyrwa ★★ – thriller, Polska 2023
0:35 Król Algierii ★★ – komediodramat, Francja/Algieria

ZOOM TV DVB T


20.00 KABARETOWE...

7:40 Poranny rogal (63)
8:10 Gadżet show (8)
8:45 Złoty interes 2 (7)
9:45 Nazizm: morderstwa i tajemnice (6)
10:50 Jak do tego doszło (1)
11:55 Sekrety Biblii
14:00 M.A.S.H. (17, 18)
15:10 Świat według Bundych (16-20)
18:00 Trzecia planeta od Słońca (19, 20)
19:00 I love kabaret (5)
20:00 Kabaretowe przeboje (4)
21:00 Hity polskiego kabaretu 5 (40)
22:00 Alarm na lotnisku: Peru i Brazylia (2)
23:00 Magia nagości 2 (2)

TVP KOBIETA DVB T2


22.30 ZA ILE MNIE...

10:00 Winnice miłości (129) – obycz., Cypr '13
11:00 Wspaniałe stulecie (60)
12:00 Pytanie na śniadanie – mag.
14:55 Koło fortuny (1408)
15:30 Ojciec Mateusz 25 (323, 324) – krym.
17:30 Kurorty miliarderów (3)
18:30 Winnice miłości (130) – obycz., Cypr '13
19:30 Dzikie pszczoły (47)
20:30 Sześć sióstr (323)
21:30 Wspaniałe stulecie (60)
22:30 Za ile mnie pokochasz? ★★ – komediodramat, Włochy/Francja 2005
0:15 Zmysłowe randki

TVN STYLE


20.00 TOTALNE REMONTY...

7:30 Ach, ten ślub! (7)
8:25 Apetyt na miłość
9:25 Związki z modą
10:25 Ugotowani (1/12)
11:25 Kuchenne rewolucje (8)
12:30 Ugotowani (8)
13:30 Jestem z Polski
15:35 Totalne remonty Szelągowskiej (7)
16:35 Jestem z Polski
17:35 Kuchenne rewolucje (4)
18:40 Co słychać? (215)
19:00 Ugotowani (2)
20:00 Totalne remonty Szelągowskiej 6 (9)
21:00 Pojedynek na podróże (7)
22:00 Razem odNowa
23:00 Kobiecy punkt widzenia (2)

CBS REALITY

14:00 Hardcorowy lombard 3 (6-9) **16:00** Uchwycone kamerą: o krok od tragedii 7 (18, 19) **17:00** Przeżyli katastrofę (11) **18:00** Na straży kanadyjskich granic 3 (12-15) – serial dok., Kan. **20:00** Maniakalni zbieracze (4) – serial dok. **21:00** Tatuaż do poprawki 2 (3, 4) **23:00** Telefon alarmowy – szokujące zgłoszenia (6)

HBO 2

13:10 Świąteczne Harmony – kom. romant., USA 2022 **15:00** Pięcioletnie zaręczyny – kom. romant., USA 2012 **17:05** Cisza 2 (5) **18:00** Życie do góry nogami – kom., USA 2023 **19:30** Senna – film dok., W. Bryt./Francja/USA 2010 **21:15** Wielkie kłamstewka (1) **22:10** Wilk (6) **23:15** Sala strachu – thriller, USA 2015

CANAL+ FILM

14:45 Świąteczna komedia romantyczna – kom. romant., USA 2023 **16:15** Sen o okapi – komediodram., Niem. 2022 **18:05** Orzeł. Ostatni patrol – dram. woj., Polska 2022 **20:00** Lamborghini: Człowiek, który stworzył legendę – film biograf., USA/Wł. 2022 **21:35** Zbieg – film sens., USA 2022 **23:05** 24 godziny – dram. obycz., Hiszp. 2022

WARNER TV

12:00 Alf 4 (7-9) – kom., USA **13:50** Diukowie Hazzardu 4 (21) **14:50** Kochane kłopoty (21, 22) **16:40** JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (4, 5) **18:30** Alf 4 (6, 8, 9) – kom. **20:00** Zrozpaczeni jeźdźcy – western, USA 2021 **21:55** San Andreas – dram. katastrof., USA 2015 **23:30** Sok z żuka – horror kom., USA 1988 **1:45** Wataha (1, 2)

POLSAT CAFE

13:30 Shopping Queens. Królowe Zakupów (80) **14:30** Kolacja w ciemno (29) **15:30** Shopping Queens. Królowe Zakupów (99) **16:30** Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (55) **18:00** Nasz nowy dom (169, 170) **20:00** Zdrady (132) **21:00** 10 lat młodsza w 10 dni (6) **22:00** Gry małżeńskie (5) **23:00** Zdrady (53)

TLC

15:00 Wiza na miłość: Darcey i Stacey 3 **16:00** Historie wielkiej wagi **18:00** Skórze na ratunek (7) **19:00** Łowcy promocji – serial dok., USA **20:00** Sześć razy córka 6 **21:00** Wiza na miłość: znowu do wzięcia 4 (3) **22:00** Dom Hammerów – mroczne tajemnice – Grzechy ojca – film dok., USA 2022 **23:30** Dr Pryszczylla – kulisy 5

EPIC DRAMA

6:40 Detektyw Murdoch 12 (6-8) **8:40** Agenci NCIS 14 (23, 24-ost., 1, 2) **12:15** Detektyw Murdoch 15 (15-18) – serial kryminalny **16:00** Agenci NCIS 14 (1, 2) **17:50** Detektyw Murdoch 12 (6, 7) **19:40** Agenci NCIS 14 (3, 4) – serial sens., USA **21:30** Świat w ogniu: Początki (6) **22:50** Wiedeńska krew 3 (3) **0:45** Detektyw Murdoch 15 (9, 10) **2:15** Świat w ogniu: Początki (6)

HBO 3

9:20 Wolne – melodramat, Niemcy/Wielka Brytania 2021 **11:05** Przyjaciele 6 (4-6) **12:15** Spirala kłamstw – dramat krym., Francja 2022 **14:00** Jedyna miłość razy dwa – film obycz., USA '23 **15:40** 65 – film s.f., USA/Kan. 2023 **17:15** Venom – film s.f., Chiny/USA 2018 **19:10** Rodzina Soprano 4 (6, 7) – sens. **21:00** Euforia 2 (6) – obycz. **22:00** Barry (3, 4) **23:00** Detektyw: Kraina nocy (4)

ALE KINO+

14:20 Na pewno, być może – komediodramat, W. Bryt./USA/Francja 2008 **16:20** Raisa – dok. **16:50** Meryl Streep. Tajemnice i metamorfozy – dok. **18:00** Palce lizać – kom., Belgia/Fr. 2021 **20:10** C'mon C'mon – dram. obyczajowy, USA 2021 **22:25** Lamb – dramat fantasy, Islandia/Polska/Szwecja 2021 **0:20** Erna na wojnie – dramat wojenny, Estonia/Dania/Belgia 2020

13 ULICA

6:00 Chicago P.D. 8 (11, 12) **8:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (19, 20, 23, 24) **12:00** Prawie raj (9, 10) **14:00** Chicago P.D. 8 (13, 14) **16:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 5 (1-4) – serial krym. **20:00** Prawie raj 2 (1, 2) – serial krym. **22:00** Kobra – oddział specjalny (5) **23:00** Chicago P.D. 10 (20) **0:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 4 (17, 18) **2:00** Mordercze rodzeństwa 3 (8-11)

ROMANCE TV

16:20 Jeśli to miłość – melodram., Niem. 2016 **18:05** Wydział zabójstw Stambuł: Podejrzana – cała wieś – kryminał, Niemcy 2016 **20:00** Inga Lindström: Motyle w brzuchu – film obycz., Niem. '22 **21:55** Fritzie – Niebo musi poczekać (10) **22:50** Następny zjazd „Szczęście": Pieśń dla wolności – kom., Niem. '22 **0:45** Inga Lindström: Motyle w brzuchu – film obycz., Niemcy 2022

HGTV

15:50 Nowa Maja w ogrodzie 5 (33) **16:20** Polowanie na ogród 7 (6) **16:55** Wymarzone ogrody (4) **17:30** Wymarzone ogrody 4 (10) **18:05** Rośliny dla zielonych (3, 4) **19:10** Zarobić na mieszkaniu (3, 2) **20:15** Dorota was urządzi! (11) – pr. rozr., Pol. 2017 **21:00** Domowe rewolucje (2) **22:00** Zgłoś remont 7 (10) **23:00** House Hunters – Poszukiwacze domów 9 (5, 6)

FILMBOX PREMIUM HD

15:05 Ojciec – dram. obycz., Fr./USA/W. Bryt. 2020 **16:40** Guido Superbohater – kom., Kan. 2010 **18:05** W harmonii – dram. obycz., Fr. 2015 **19:30** Siostra pana młodego – komedia romantyczna, USA 2020 **21:00** Ekspedientki – komediodramat, Australia 2018 **22:50** Colette – film biograf., USA/W. Bryt./Fr./Węgry/Hol. 2018 **0:40** Uciekinier – dram. obycz., USA 2012

CINEMAX

12:50 Jentl – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Czechosłowacja 1983 **15:05** Nayola – dram. fantasy, Portugalia/Hol./Belgia/Fr. 2022 **16:30** Mój syn – dram. obycz., Niem. 2021 **18:05** Noc 12 października – dram. krym., Fr./Belgia 2022 **20:00** Joker – dram. krym., USA/Kan. 2019 **22:00** Tajemnice Los Angeles – kryminał, USA 1997 **0:20** The Grudge: Klątwa – horror, USA/Kan. 2020

TVN FABUŁA

11:55 Królestwo kobiet (8) **12:55** Przepis na życie (3, 4) **14:55** Dziewczyny z Hollywood (2) **15:10** Magda M. (9, 10) **17:10** Kino w drodze (4) **17:40** Kino Buzz (13) **17:55** Wielka Gilly – komediodramat, USA 2016 **20:00** Na własną rękę – film sensacyjny, USA 2002 **22:20** Szczygieł – dramat obyczajowy, USA 2019 **1:20** Seks w wielkim mieście – komedia romant., USA 2008

CANAL+ DOMO HD

16:30 Daleko od miasta 11 (2) **17:00** Kupiliśmy sobie zamek 8 (3) **18:00** Premiera: Ucieczka na wieś 22 (29) **18:50** Wielkie projekty 19 (4) **19:40** Daleko od miasta 8 (11) – dok., Polska 2020 **20:10** Cudotwórcy – dom na lata 2 (11) **21:00** Patent na zieleń (4) **21:35** Gardeners' World 12 (10) **22:45** Pokochaj swój ogród 12 (3) **23:45** Kuchnia i łazienka twoich marzeń 3 (5)

CANAL+ KUCHNIA

16:50 Premiera: Comfort Food (9, 10) **17:50** Francuskie wędrówki Julie 8 (5) **18:55** David Rocco w zaciszu domowej kuchni (23) **19:20** M jak mięso 6 (6) **19:50** U sąsiadów w kuchni 12 (10, 11) **21:00** Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 (3) – dok. **21:55** M jak mięso 5 (2) **22:25** Domowa piekarnia Kucharskiego 3 (5) **23:00** Nigel Slater na Bliskim Wschodzie (3)

FOOD NETWORK

11:55 Apetyt na miłość (4) **13:00** Półwysep słodyczy (12) **14:25** Co nas truje (9) **15:05** Turniej mistrzów kuchni (5) **17:10** Sztuka mięsa (4, 4) **18:20** Sexy kuchnia Magdy Gessler (7, 8) **19:30** Apetyt na miłość (10) **20:35** Co nas truje (10) **21:20** Kulinarna bitwa pokoleń (2) **22:20** Gdzie zjeść we Włoszech (7) **23:25** Przepisy prosto z serca (2) **0:05** Makłowicz w drodze (4, 5)

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL



21.00 GORĄCZKA ZŁOTA 14

9:00 **Złomowisko PL** (9)
10:00 **Gorączka złota**
11:00 **Grenlandia – wyspa skarbów**
12:00 **Fani czterech kółek**
13:00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 4**
15:00 **Złomowisko PL** (13)
16:00 **Łowcy opali 6** (6)
17:00 **Celnicy na straży Europy** (12, 13)
18:00 **Polscy truckersi** (6)
19:00 **Złomowisko PL** (1, 2) – serial dok.
21:00 **PREMIERA: Gorączka złota 14** (15)
23:00 **Gorączka złota: Australia 4** (9)
0:00 **Fani czterech kółek**
1:00 **Hot rod wg Kindiga**

NATIONAL GEOGRAPHIC



21.00 EKSTREMALNE...

11:00 [12] **Ciekawsza strona historii** (1) – dok.
12:00 **II wojna światowa w Arktyce** (4, 5)
14:00 [12] **Złapać przemytnika** (3)
15:00 **Psy na służbie** (5, 6)
16:00 **II wojna światowa: Walka o Europę** (3)
17:00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy – best of**
18:00 [12] **Porzucone konstrukcje** (10)
19:00 [12] **Klimat na zmiany** (1) – serial dok.
20:00 [12] **Katastrofa w przestworzach** (6)
21:00 [12] **Ekstremalne katastrofy** (4)
22:00 [12] **Transport wagi ciężkiej** (1) – dok.
23:00 **Wyprawa na dno**

TVP HISTORIA DVB T2



21.00 POPIOŁY

15:25 **Przeczytaj mi tę historię**
15:35 **Encyklopedia II wojny światowej**
16:05 [12] **Magik** – film dok.
17:00 [12] **Pan major „Łupaszka"** – dok.
17:30 [12] **Zamach na Kutscherę** – dok.
17:55 [12] **Przypadek Polski. Polityka i idee** (7)
18:20 [12] **Archiwum zimnej wojny**
19:00 **Czas honoru 5** (63)
19:55 [12] **Tu jest Polska, czyli zwrot w kontynuacji**
21:00 [12] **Popioły** (1/2) ★★ – dram. hist., Pol. 1965
22:50 **Sensacje XX wieku**
23:45 [12] **Goliat – zapomniany bohater**

FOKUS TV DVB T2



18.00 ROLNICY. PODLASIE

8:00 [12] **Poszukiwacze historii** (9, 10)
9:00 **Starożytni kosmici**
10:00 [12] **Galileo** (4, 5)
12:00 [12] **Porzucone konstrukcje** (6)
13:00 [12] **Wojny magazynowe**
15:00 [12] **Gwiazdy lombardu** (26)
16:00 [12] **Starożytni kosmici** (11, 12)
18:00 [12] **Rolnicy. Podlasie** (4, 5)
20:00 [12] **Galileo** (6, 7)
22:00 [12] **Poszukiwacze historii** (7, 8)
23:00 [12] **Handlarze historią** (7)
0:00 [12] **Misja skarb** (8)
1:00 [12] **Rolnicy. Podlasie** (30, 31)

POLSAT NEWS



19.50 DEBATA DNIA

7:40 **Graffiti**
8:00 **Nowy dzień**
10:00 **W rytmie dnia**
12:50 **Wydarzenia 12:50**
13:30 **W rytmie dnia**
15:50 **Wydarzenia 15:50**
16:10 **Więcej „Wydarzeń"**
16:30 **Punkt widzenia**
18:50 **Wydarzenia 18:50**
19:20 **Gość „Wydarzeń"**
19:50 **Debata dnia**
21:00 **Raport dnia**
21:50 **Wydarzenia wieczorne**
22:30 **Dzień na świecie**
23:30 **Obraz dnia**
0:15 **Punkt widzenia**
2:15 **Wydarzenia wieczorne**
2:50 **Gość „Wydarzeń"**
3:20 **Poszukiwacze historii**

TVN 24



20.00 KROPKA NAD I

11:55 **Biznes**
12:00 **Serwis informacyjny**
12:20 **Raport smogowy**
12:30 **Serwis informacyjny**
13:55 **Biznes**
14:00 **Serwis informacyjny**
14:55 **Biznes**
15:00 **15 na żywo**
16:00 **Fakty po południu**
18:00 **Tak jest**
19:15 **Serwis informacyjny**
19:35 **Fakty po Faktach**
20:00 **Kropka nad i**
20:30 **Czarno na białym**
21:00 **Polska i świat**
22:00 **Szkło kontaktowe**
23:00 **Dzień po dniu**
23:40 **Biznes**

DISCOVERY SCIENCE

6:00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki **8:00** Jak działa wszechświat? **11:00** Inżynieria ekstremalna
13:00 Zoom na architekturę **15:00** NASA – archiwum tajemnic **18:00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
21:00 Jak to jest zrobione? **23:00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki **1:00** NASA – archiwum tajemnic

NAT GEO WILD

14:00 Europa z powietrza **15:00** Dzikie miejsca Europy **16:00** Dzika przyroda strefy równikowej **17:00** Dzikie Chile **18:00** Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki **19:00** Królestwo drapieżników: Rebelia
20:00 Wrogi świat **21:00** Niezwykły dr Pol **2:00** Cesar Millan: lepszy człowiek, lepszy pies

HISTORY

12:10 Wojny magazynowe – Teksas 3
13:05 Wojny magazynowe 14 **14:30** Bitwy magazynowe 2 **16:15** Wykute w ogniu 3 **17:10** Ludzie gór 8 **19:05** Gwiazdy lombardu 24
20:00 Starożytni kosmici 15 **21:00** II wojna światowa w kolorze **22:00** Triumf i upadek nazistów **23:00** Starożytni: władza i pieniądze

BBC BRIT

13:55 Inżynierowie Hitlera: budowa III Rzeszy **15:10** W warsztacie **16:10** Top Gear: Igrzyska Zimowe **17:20** Top Gear 14 **18:30** Narodziny miliarderów **19:35** Top Gear 8
20:50 Top Gear: Największe wyzwania **22:00** Inżynierowie Hitlera: budowa III Rzeszy **23:15** Obóz Bergen-Belsen: historia nieznana

TVP INFO DVB T2

17:00 Teleexpress **17:15** Teleexpress Extra **17:30** Rozmowa TVP Info **18:30** Serwis Info **19:00** Telekurier **19:30** Program informacyjny 19.30 **19:58** Gość 19.30
20:20 Info wieczór **20:30** Gość wieczoru **20:45** Info wieczór **21:30** Gość wieczoru **21:45** Info wieczór **22:30** Panorama **23:00** Oko na świat

TVN 24 BIS

17:15 Biała Jazda **17:20** Ra port smogowy **17:30** Dzień na świecie **17:50** Biała Jazda **18:00** Dzień na świecie **18:15** Biała Jazda **18:30** Fakty o świecie **19:00** Fakt **19:30** Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i **20:20** Fakty o świecie **21:00** Rozmowy dnia **21:50** 24 godzin **23:00** Czarno na białym **23:40** Polska i świat

TRAVEL CHANNEL

14:20 Kupić sobie plażę **15:20** Jurta – zamieszkaj w namiocie **16:20** Niezwykłe hotele **17:20** Kulinarna misja w Malezji **17:50** Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki **18:20** Gra rozpoczęta! **19:20** Budowa na końcu świata
20:20 Na krańcu Alaski **21:25** Dorwać komandosa **22:30** Kossakowski. Inicjacja 2 **23:30** Pomocy! W moim domu straszy 4

DTX

9:10 Militaria na warsztat **11:10** Król ciężarówek
13:10 Gorączka złomu **14:10** A2 – autostrada na Zachód **15:10** Fani czterech kółek **17:10** Absurdy drogowe **18:10** Lotnisko **19:10** Auto-naprawa
20:10 poTURBOwani **21:10** Garaż marzeń **21:55** Fani czterech kółek – skróty **22:10** Militaria na warsztat **23:10** Przystanek Bieszczady 2

POLSAT VIASAT HISTORY

14:55 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 **15:55** Najdziwniejsze przedmioty **16:55** Sekrety dawnych budowniczych **17:55** Wojenne fabryki **18:55** II wojna światowa z drona **19:55** Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
21:00 Klątwa umarlaka: W poszukiwaniu zaginionego złota 2 **21:55** Przeklęte skarby **23:00** Tajemnice morderstw sprzed wieków

BBC EARTH

11:35 Cała prawda o nadwadze **12:45** Dynastie 2
13:50 W okowach mrozu 6 **15:50** Życie na pustkowiu 7 **16:50** Brytyjskie fabryki: Boże Narodzenie 2021 **18:00** Malownicze trasy kolejowe 5 **18:55** Planeta doskonała **19:55** Jimmy ratuje pszczoły
20:55 Życie na pustkowiu: powroty **21:55** W okowach mrozu 8 **23:00** Cała prawda o naszych zębach

POLSAT NEWS 2

15:20 Z klimatem i z pasją **15:50** Gość „Wydarzeń" **16:15** #Jesteśmy dla dzieci **16:45** Interwencja – taka jest Polska **17:35** Wydarzenia **17:50** Więcej „Wydarzeń" **18:10** #Jesteśmy dla dzieci **18:45** Debata dnia **19:45** Interwencja – taka jest Polska
20:30 Interwencja **20:50** Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:05** Gość „Wydarzeń" **23:35** Debata dnia

TVP 3 DVB T2

15:00 Koronka do Miłosierdzia Bożego **15:20** Balan bieli **15:50** Przepis na dzi **16:00** Na sygnale **16:3** Program lokalny **16:4** Dziennik regionów **17:0** Program lokalny
20:00 Dziennik regionów pogoda **20:35** Przysięg **21:25** Program lokaln **22:00** Studio LOTT **22:10** Dziennik regionów pogoda **22:45** Telekurie **23:20** Prokurator

CANAL+ DOKUMENT

11:55 Sekrety motyli **12:50** Kaszaloty. Olbrzymy z morskich głębin
13:45 Emoji nation **14:40** Wojna czekoladowa **15:40** Za drzwiami galerii Uffizi **17:20** Trzy minuty zawieszone w czasie **18:30** Elżbieta i Małgorzata: miłość i lojalność
20:00 Kurt Vonnegut: pisarz, który wypadł z czasu **22:10** Miłość i seks w Skandynawii **23:10** Zełenski

PLANETE+

13:35 Na tropie złodziei sztuki **14:50** Mafie i banki. Pieniądz nie śmierdzi **16:00** Zbudujmy to jeszcze raz! 2 **17:00** Wzdłuż granic Kanady 3 **18:00** Świat z góry 11 **19:05** Kiki Bosch. Freediving ekstremalny
20:20 Tajemnice słynnych rękopisów **21:00** Polowanie na Trockiego **22:00** Upadek Związku Radzieckiego **23:00** Kuratorium – czeskie Hitlerjugend

CI POLSAT

14:10 48 godzin 25 **15:05** Dla mnie już nie żyjesz **16:00** Kryminał: Gliny **17:00** Zbrodnia na prowincji 2 **18:00** Szokujące morderstwa: Kalifornia 2 **19:00** Zbrodnia po angielsku
20:00 Mordercze związki **21:00** Najgroźniejsi seryjni mordercy **22:00** Seryjni mordercy: Zabójca z Times Square **23:55** Motyw mordercy **0:50** Więzy zbrodni **1:45** Kryminał: Gliny

ID

8:00 Morderca wybrał mnie **10:00** W imię sprawiedliwości **12:00** Wyrok do podważenia
14:00 W kręgu podejrzeń **16:00** Morderstwo na bagnach **18:00** Śmierć w wielkim mieście
20:00 Prawdziwy horror **21:00** Morderstwo na prowincji 6 **22:00** Ślub ze zbrodnią **23:00** Mój sąsiad morderca 9 **0:00** Morderstwo na prowincji 6

WYDARZENIA 24 DVB T2

9:00 Wydarzenia **12:50** Wydarzenia 12:50
13:30 Wydarzenia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:20** Gość „Wydarzeń 24" **16:45** Wydarzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:25** Gość „Wydarzeń" – progr. publicystyczny
20:00 Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Wydarzenia wieczorne **1:40** Interwencja

TV TRWAM DVB T2

17:15 Muzyczne chwil **17:30** Odpowiedzialni z Kościół **18:05** Informacj dnia **18:15** Rozmowy nie dokończone **19:30** Przyjaciele i bohaterowie
20:00 Informacje dnia **20:2** Różaniec **20:50** Głos Po ski **21:00** Apel Jasnogó ski **21:20** Informacje dni **21:40** Polski punkt widzenia **22:00** Kapłan i mistr – świat według ks. Bronisława Sroki

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1



21.00 KOLARSTWO

12:00 **Skoki narciarskie kobiet** – Zawody PŚ w Willingen
13:00 **Skoki narciarskie** – PŚ w Willingen
14:00 **Snooker** – Turniej German Masters
15:30 **Kolarstwo** – UAE Tour – 1. etap
16:30 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Chamonix
18:00 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Ga-Pa
19:30 **Snooker** – Turniej German Masters
21:00 **Kolarstwo** – UAE Tour – 1. etap
22:00 **Igrzyskaolimpijskie**
22:15 **Chasing Glory**
23:15 **Igrzyskaolimpijskie**

TVP SPORT DVB T2



20.55 PIŁKA NOŻNA

11:35 **Megafights – walki stulecia** (36)
12:35 **Lekkoatletyka** – World Athletics Indoor Tour Silver – Düsseldorf 2024
14:35 **Biathlon** – MŚ – Nowe Miasto na Morawach 2024
16:05 LIVE **Hokej** – Turniej prekwalifikacyjny do IO w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo: Polska – Estonia
19:10 **Ring TVP Sport**
20:15 LIVE **Piłka nożna** – Puchar Hiszpanii – studio
20:55 LIVE **Piłka nożna** – Puchar Hiszpanii – mecz półfinałowy
23:30 **Sportowy wieczór**
0:15 **Boks** – Gala w Turynie

POLSAT SPORT



20.30 SIATKÓWKA...

6:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga
8:30 **Boks** – Polsat Boxing Promotions 5 we Wrocławiu: Nikodem Jeżewski – Artur Mann
11:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga
13:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga
15:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga
17:30 **Siatkówka mężczyzn** – LM
20:30 LIVE **Siatkówka mężczyzn** – TAURON 1. liga – mecz: BKS Visła Proline Bydgoszcz – KKS Mickiewicz Kluczbork
23:00 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga

POLO TV DVB T2



20.00 NAJLEPSZE Z...

9:00 **Folkowe Love**
10:00 **Czym chata bogata**
10:30 **Druga strona gwiazdy – Extra**
11:00 **Tylko dance**
12:00 **Najlepsze z najlepszych!**
13:30 **Szalone lata 90.**
14:00 **Łączy nas muzyka**
15:00 **Folkowe Love**
16:00 **Tylko dance**
17:00 **Najlepsze z najlepszych!**
19:00 **Top 10 – lista przebojów**
20:00 **Najlepsze z najlepszych!**
21:00 **Disco Polo Life**
22:00 **Najlepsze z najlepszych!**
23:00 **Chłopaki do wzięcia**
0:00 **Zdrady**

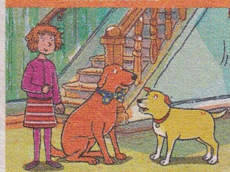
TVP ABC DVB T2



16.20 TOPO GIGIO

13:00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
13:20 **Krecik i panda**
13:50 **Kid Lucky**
14:10 **Tobot – Galaktyczni detektywi**
14:40 **Sissi – młoda cesarzowa**
14:55 **Lassie i przyjaciele**
15:30 **Al-chemik**
15:50 **Skylanders Academy**
16:20 **Topo Gigio**
16:35 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17:00 **Tangramiaki**
17:10 **Stacyjkowo**
17:30 **Mia i ja 3**
18:00 **Idefiks i Nieugięci**
18:30 **Biały delfin Zoom**
19:00 **Myszkieterowie**
19:10 **Dino Ranczo**

MINIMINI+



15.35 MARTA MÓWI

15:20 **Popotworki! Przyjaciele z przedszkola!**
15:35 **Marta mówi**
16:05 **Barbie: Szczypta magii**
16:30 **Gazu, pieski, gazu!**
16:55 **Edzio i Lusia**
17:10 **Pola i Piotruś**
17:20 **Strażak Sam 15**
17:35 **Szmatkowe Królestwo**
17:55 **Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**
18:10 **Edzio i Lusia**
18:40 **Ciekawski George 13**
19:06 **Enchantimals: Miejskie przygody – Ulica Główna**
19:15 **Koci domek Gabi 3**
19:45 **Chi Chi Love**

EUROSPORT 2

13:30 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Tabor 2024 **15:30** Skoki narciarskie – PŚ w Willingen **17:00** Kolarstwo – UAE Tour **18:00** Snowboard – PŚ w Gudauri **20:15** Narciarstwo alpejskie – PŚ w Chamonix **21:30** Discovery golf **22:00** Golf – WM Phoenix Open **2:00** Skoki narciarskie – Zawody Pucharu Świata w Willingen

POLSAT SPORT NEWS

8:30 Piłka ręczna kobiet – ORLEN Superliga Kobiet **11:00** Łyżwiarstwo figurowe – Mistrzostwa czterech kontynentów – Szanghaj 2024 **13:00** Piłka nożna z archiwum **15:00** Boks **18:00** Piłka nożna z archiwum **20:00** Koszykówka kobiet – Euroliga **22:30** Koszykówka mężczyzn – ORLEN Basket Liga

CANAL+ SPORT

8:30 LaLiga World – magazyn **9:00** Magazyn skrótów LaLiga **10:00** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi **18:00** Basket+ **18:20** Basket Office – magazyn **20:00** Piłka nożna – Liga angielska – mecz: Brentford FC – Manchester City FC **22:15** Basket+ **22:30** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi **2:30** Basket Office

ESKA TV DVB T2

12:00 Eska TV info **12:15** Co się słucha? – pr. muzyczny **13:00** Eska TV info **13:15** Przesłuchanie **14:00** Eska TV info **14:15** Jazdy Gwiazdy **15:00** Eska TV info **15:15** Podwójna Gorąca 20 **18:00** Miejska lista **19:00** Polacy za granicą – serial dokum. **21:00** Przyjaciele 10 **22:00** Teoria wielkiego podrywu 8 **23:00** Przyjaciele 10

NICKELODEON

14:40 Harmidom w realu **15:00** Smerfy 2 **15:30** SpongeBob Kanciastoporty 13 **16:30** SpongeBob Kanciastoporty 12 **17:00** Harmidom 7 **17:30** Harmidom **18:00** Harmidom w realu **18:30** Niebezpieczny Oddział 3 **18:55** Tyler Perry's Young Dylan 4 **19:20** Niebezpieczny Henryk 3 **20:15** Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

13:15 Chomi i Greta **14:10** Greenowie w wielkim mieście 2 **15:30** Molly i Duch 2 **16:00** Miraculous: Legenda o smoczycy z Szanghaju – film anim., USA/Fr. 2020 **17:10** Taffy **17:50** Greenowie w wielkim mieście 2 **18:50** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 **20:20** Chip i Dale: parkowe psoty 2 **20:50** Taffy 2

ELEVEN SPORTS 1

6:00 Magazyn sportowy **8:00** Magazyn sportowy **10:00** Piłka nożna – Liga francuska **12:00** Piłka nożna – Liga włoska **14:00** Piłka nożna – Liga francuska **16:00** Magazyn sportowy **17:00** Magazyn sportowy **18:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **20:00** Piłka nożna – Liga włoska **22:00** Magazyn sportowy **0:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska

POLSAT SPORT EXTRA

15:00 Piłka ręczna kobiet – ORLEN Superliga Kobiet: Start Elbląg – MKS URBIS Gniezno **17:50** Piłka ręczna mężczyzn – ORLEN Superliga – mecz: Energa Wybrzeże Gdańsk – ORLEN Wisła Płock **20:00** Piłka nożna – Liga holenderska: AFC Ajax Amsterdam – PSV **22:30** Piłka ręczna mężczyzn – ORLEN Superliga: Corotop Gwardia Opole – Arged Rebud KPR Ostrovia Ostrów Wlkp.

CANAL+ SPORT 2

10:10 Super Piątek **11:45** Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Atletico Madryt **14:00** Piłka nożna – Liga francuska: Stade Brestois 29 – OGC Nice **16:15** LaLiga World **16:45** Ojciec i syn (3) **17:45** Basket+ **18:00** NBA Action **18:30** Kroniki LaLiga **19:00** Tenis – Turniej WTA w Abu Zabi – mecz 2. rundy gry pojedynczej **22:40** Super Piątek **0:15** Liga+ Extra

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Ulubiona 20 **11:00** Pożyczone nuty **12:00** Najwięcej muzyki – program muzyczny **13:00** Hot Pop **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadowa **18:00** Hot & Fresh **20:00** Hity na czacie **21:00** Hot Pop – program muzyczny **22:00** Najwięcej muzyki **0:00** Karaoke w 4FUN.TV **3:00** Najwięcej muzyki nocą **5:00** Karaoke w 4FUN.TV

POLSAT JIMJAM

14:55 Strażak Sam 10 **15:10** Strażnicy miasta 2 **15:45** Gryzmołki Gryzmołka 2 **15:55** Messy jedzie do Okido **16:15** Franklin i przyjaciele **16:40** Tropiciele zagadek 2 **17:10** Ruff-Ruff, Tweet and Dave **17:35** Leo, strażnik przyrody 2 **17:50** Pettson i Findus 4 **18:20** Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham **18:50** Ciekawski George 7 – serial anim. **20:10** Franklin i przyjaciele

DISNEY JUNIOR

12:30 Blue 2 – serial anim. **13:25** Miki i ja 2 **13:30** Straż ekipa **14:30** Spidey i superkumple **15:00** Gwiezdne wojny: Przygody młodych Jedi **15:30** Superkoty **16:00** Kiya i mistrzowie z Kimoja **16:30** Pupstruction **17:00** Blue 3 **17:55** Miki i ja 2 **18:00** Superkoty **18:30** Straż ekipa **19:00** Spidey i superkumple **19:30** Blue 2 – serial anim. **20:25** Miki i ja 2 – serial anim.

TVN TURBO

13:30 Duda kontra Szafrański **14:15** Zakup kontrolowany **15:15** Wojny samochodowe **18:00** Raport Turbo **18:15** Jeździć, obserwować **19:00** Mobilni mechanicy **19:45** Naprawy nie do naprawy **20:30** Zawodowi handlarze **21:15** Duda kontra Szafrański **22:00** Raport Turbo **22:20** Najlepsze premiery motoryzacyjne **22:50** Automaniak **23:50** Duda kontra Szafrański – pr. rozrywkowy

POLSAT PLAY

7:30 Chłopaki do wzięcia **9:00** Więzienie **10:00** Poszukiwacze historii **11:30** Skarby III Rzeszy **12:30** Wojny magazynowe – reality show **14:00** Hardkorowy lombard **15:30** Gwiazdy lombardu **17:00** Polacy za granicą **19:00** Poszukiwacze historii **20:00** Drwale i inne opowieści Bieszczadu **21:00** Zwierzaki **21:30** Górale **22:30** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi **23:30** Więzienie

CANAL+ SPORT 5

12:30 Ojciec i syn (3) **13:30** 1 na 1 Extra **14:00** Magazyn skrótów LaLiga **15:00** LaLiga World **15:30** Żużel – PGE Ekstraliga: Sparta Wrocław – Stal Gorzów **18:00** Żużel – PGE Ekstraliga – mecz: Platinum Motor Lublin – Fogo Unia Leszno **20:50** Wysoki Pressing **22:30** Boxing World Weekly – Wokół ringu **23:00** Basket+ **23:20** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Pogoń – Warta

MTV POLSKA

6:00 MTV Breakfast Club **12:50** Catfish: The TV Show **16:25** Niemożliwe! 18 **17:20** Dallas Cowboys: jak zostać cheerleaderką? **19:05** Catfish: The TV Show **20:00** Pomocy! Jestem w sekretnym związku **21:00** Niemożliwe! 33 **21:30** Niemożliwe! 30 **22:00** Ink Master 13 **22:55** Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 17 **23:50** The Challenge: Nowy Mistrz

CARTOONITO

14:50 Królik Bugs: Nowe konstrukcje: Czas założyć kask **15:00** Tomek i przyjaciele 26 **15:20** Tomek i przyjaciele – mini 26 **15:30** Ropuch i przyjaciele **16:00** Królik Bugs: Nowe konstrukcje **16:30** Batwheels **16:55** Tom i Jerry Show **17:45** Tom i Jerry Show 2 **18:00** Ropuch i przyjaciele **18:30** Grizzy i Lemingi 2 **19:00** Grizzy i Lemingi 3 **19:30** Batwheels **20:55** Grizzy i Lemingi 3

CARTOON NETWORK

15:10 Mini „Bohaterska wyprawa dzielnego księcia Ivandoe" **15:20** Hero Inside **15:55** Młodzi Tytani: Akcja! 4 **16:40** Craig znad Potoku 3 **17:30** Zwariowane melodie: Kreskówki 2 **17:40** Zwariowane Melodie: Kreskówki 4 **17:55** Zwariowane Melodie: Kreskówki 5 **18:10** Zwariowane melodie: Kreskówki **18:30** Niesamowity świat Gumballa 2 **19:25** Craig znad Potoku 4 – serial anim.

DVB T DVB T2 – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej **1** – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

Norweskie

Charakterystyczne szlaczki, romby, gwiazdki... zdobią nie tylko ciepłe swetry ale też sukienki oraz dodatki. Chronią przed mrozem i wyglądają stylowo.



PULOWER
W czerwonym kolorze jest bardzo twarzowy.
Fat Face, ok. 185 zł



SWETER
W modnej wersji oversize.
bonprix, ok. 99 zł

SUKIENKA
Alternatywa dla swetra.
bonprix, ok. 79 zł

Mimo, że historia swetrów w norweskie szlaczki sięga początków lat 20. XX wieku, tak naprawdę ani na chwilę nie wyszły z mody. Na stałe wpisały się w kanon zimowych trendów i jak bumerang wracają na sklepowe półki. Kojarzą się przede wszystkim z wyjazdami w góry oraz świętami. Uwielbiamy je za ciepło i niepowtarzalne wzory.

Swetry w norweskie wzory to esencja zimowego szyku, którą pokochały gwiazdy i cały świat.

Z czym je łączyć?

Takie swetry to wymarzona baza zimowych stylizacji. Pasują kobietom w każdym wieku. Mogą mieć

wzory



CZAPKA
Do sportowej kurtki i eleganckiego płaszczyka.
Temu, ok. 28 zł

Postaw na dodatki!

JEŻELI JESZCZE NIE MASZ ICH W SWOJEJ SZAFIE, CZAS NADROBIĆ MODOWE ZALEGŁOŚCI.



NASZYJNIK
Srebrny ze śnieżynką.
Lian Art, ok. 89 zł



RĘKAWICE
Wełniane na mrozy.
Temu, ok. 23 zł



KAPCIE
Antypoślizgowe typu skarpety.
Amazon, ok. 49 zł

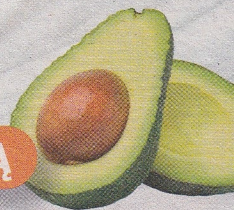


PÓŁGOLF
W ponadczasowej, neutralnej kolorystyce.
Fat Face, ok. 149 zł



GOLF
Możesz go nosić także do garnituru.
bonprix, ok. 109 zł

wiele odsłon w zależności od tego, z czym je połączysz. W wersji bardziej eleganckiej włóż sweter do spodni np. z wysokim stanem, białej koszuli, prostego płaszcza i botków, a w wersji casualowej do kożuszka, kurtki, dżinsów i butów typu Emu lub kowbojek. Świetnie prezentuje się w połączeniu z satynową spódnicą i kozakami na obcasie. Możliwości jest naprawdę wiele. **PELA**



W ZGODZIE Z NATURĄ

Awokado pomoże stopom

NAKŁADANIE MASEK NA STOPY CHOCIAŻ RAZ W TYGODNIU SPRAWI, ŻE SKÓRA STANIE SIĘ ODŻYWIONA, GŁADKA I ŚWIEŻA. Tym razem polecamy maskę regenerującą z awokado, która jest idealna na zimę. Ma wiele zalet. Maseczka z tego warzywa odżywia skórę oraz nawilża ją. Rozgnieć miękkie awokado. Następnie zmieszaj z 3 łyżkami jogurtu naturalnego i nałóż na 15-20 minut. Aby zwiększyć efekt, możesz owinąć na ten czas stopy folią kuchenną lub założyć skarpetki i pójść spać, a maskę zmyć dopiero rano.

POLECAMY!

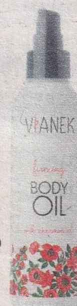
Olejki do ciała, czyli balsamy w wersji premium

MAJĄ ODŻYWCZE SKŁADY I WŁAŚCIWOŚCI WSKAZANE NA ZIMĘ. SĄ GODNE POLECENIA. POLUBISZ JE!





NIVEA Q10
Multi Power 7 w 1, ujędrniający.
ok. 37 zł



VIANEK
Olejek odżywczo -regenerujący.
ok. 30 zł





LORIENT
Olejek Fit Skin antycellulitowy.
ok. 89 zł



Urodowe trendy z efektem no stress

CORAZ WIĘKSZE TEMPO ŻYCIA WIDAĆ TAKŻE NA SKÓRZE. Raz sucha, raz przetłuszczająca się, z krostkami, podrażeniami... Dostrzegła to branża beauty, dlatego na 2024 rok promuje kosmetyki relaksujące i odstresowujące. Mają działać kojąco i łagodząco dzięki dodatkowi m.in. aloesu, ashwagandy, różeńca górskiego. Relaks zaś zapewnią olejki z lawendy, jaśminu, róży.



» Z owocami, chociaż zdrowe, trzeba uważać, bo niektóre – na przykład winogrona – mają dużo cukru i kalorii.



» Warto się przełamać i nie szukać wymówek, że jestem za stara, nie nadaję się itp.

Chudnijmy zdrowo, bez wspomagaczy

Diet cud nie ma. Mogą nas zwieść na manowce: spowodować odwodnienie, ładnie wyglądające tylko przez chwilę na wadze, albo efekt jo-jo. Zdrowe chudnięcie wymaga czasu.

Co nagle, to po diable. To popularne powiedzonko odnosi się również do stosowania diet. Dowiedziałaś się o zjeździe szkolnym albo o weselu, na które jesteś zaproszona? Chcesz tam zaprezentować nową figurę? Masz szansę, lecz pod warunkiem, że masz na to czas.

Trać kilogram na tydzień

Żadne projekty typu „schudnij w tydzień" nie mają szans powodzenia – a w każdym razie nie bez uszczerbku dla zdrowia. Zdrowe, trwałe chudnięcie powinno się odbywać w tempie nie szybszym niż 1-1,5 kg na tydzień. Zjazd czy wesele jest za miesiąc? W takim razie zdążysz poprawić sylwetkę o 4-6 kg, a dalsze chudnięcie zostaw na potem. Może nie kupisz sobie jeszcze sukienki w wymarzonym rozmiarze, lecz przynajmniej nie zrujnujesz sobie zdrowia.

Nie próbuj monodiet

Z góry odrzuć wszelkie propozycje diet opierające się na małej liczbie produktów czy zaburzające właściwe proporcje białka, węglowodanów i tłuszczów. Wyjątkiem może być sytuacja, gdy masz jakiś problem zdrowotny i dietetyk lub lekarz zaleci ci unikanie produktów, które są zdrowe... dla zdrowych osób. Takie diety bywają konieczne np. wówczas, kiedy ktoś cierpi na którąś z chorób o podłożu reumatycznym. Generalnie jednak urozmaicenie menu jest podstawą każdej zdrowej diety – również tej, która ma nam pomóc schudnąć.

Przywróć dobre proporcje

Jak jednak schudnąć, nie wykluczając z diety żadnych produktów? Czy chodzi tylko o to, żeby jeść wszystko to samo, co do tej pory, tylko proporcjonalnie wszystkiego mniej? Też

nie. Zazwyczaj bowiem dorabiamy się nadmiarowych kilogramów, szykując posiłki w niewłaściwych proporcjach. Jeśli je więc automatycznie zmniejszymy, czyli odejmiemy jedną kromkę chleba i jeden plaster pasztetu, możemy nie uzyskać zamierzonego efektu. Musimy wrócić do wzorca – piramidy zdrowego żywienia – i sprawdzić, co powinno się znaleźć na naszym talerzu. A następnie porównać to z tym, co w rzeczywistości na niego trafia. Wnioski mogą nas zaskoczyć. Prawdopodobnie sporo trzeba będzie do niego dodać – szczególnie warzyw, które często traktujemy po macoszemu, a które powinny zajmować połowę KAŻDEGO posiłku w ciągu dnia. Zdarza się też, że zjadamy za mało białka, które powinno stanowić 1/4. Białko syci, a więc pomaga chudnąć. Natomiast z pewnością będziemy musieli zmniejszyć ilość węglowodanów (również do 1/4), które zazwyczaj panoszą się na naszych talerzach.

Podczas odchudzania nie odmawiajmy sobie wszystkiego, co lubimy, bo nie wytrzymamy długo.



TO WAŻNE!

DLACZEGO PODCZAS ODCHUDZANIA NIE NALEŻY SIĘ WAŻYĆ CODZIENNIE?

Chodzi o to, że nasza waga mocno się waha, bo wpływa na nią na przykład nawodnienie organizmu. Zwłaszcza jeśli mamy prostą wagę, nie pokazującą składowych ciała, częste ważenie się i wahania wyników mogą – zamiast nas zmotywować – wywołać efekt odwrotny do zamierzonego. Ważmy się zatem najwyżej raz w tygodniu.

Zadbaj o jakość jedzenia

Poza właściwymi proporcjami potrzebna jest dobra jakość. Nie chodzi tylko o to, aby zamiast taniej i tłustej mortadeli jeść drogą szynkę. Gdyby na tym polegało odchudzanie, to nie każdego byłoby na nie stać. Na szczęście sztuczka polega na czymś innym. Wystarczy zastąpić tłuste białko chudym, lecz może to być na przykład niedrogi chudy twaróg. Poza tym należy zrezygnować z części białka pochodzenia zwierzęcego na rzecz białka roślinnego, szczególnie warzyw strączkowych. Będzie nie tylko mniej kalorycznie, ale zdrowiej i z mniejszym ryzykiem zachorowania na raka i inne choroby.

Pij dużo wody

Nie wystarczy jednak tylko zadbać o zdrowe jedzenie. Równie ważne jest picie dużej ilości wody. Odwodnienie powoduje złudne uczucie głodu. Natomiast wypicie szklanki wody przed posiłkiem pozwoli mniej zjeść.

Ruszaj się jak najwięcej

Aby chudnące ciało dobrze wyglądało, trzeba je często wprawiać w ruch i zmuszać mięśnie do pracy. Przy utracie niewielkiej liczby kilogramów trochę ćwiczeń zazwyczaj wystarcza, aby dobrze wyglądać.

DOROTA JASTRZĘBOWSKA

800 70 22 22

@ WAŻNA STRONA ZDROWIA



»Zapobiegajmy chorobom, prowadząc zdrowy tryb życia.

DLA ZACHOWANIA ZDROWIA I SKUTECZNOŚCI LECZENIA WAŻNE JEST, ABY MIEĆ WSZYSTKIE INFORMACJE W JEDNYM MIEJSCU. Portal **pacjent.gov.pl**, sfinansowany ze środków unijnych, znacznie to ułatwił. Za jego pomocą możemy kompleksowo zadbać o zdrowie, zarówno w zakresie leczenia schorzeń, na które cierpimy, jak i profilaktyki. Tutaj zaznajomimy się również z wszelkimi ułatwieniami, dzięki którym możemy zdalnie i bez kolejek załatwić wiele spraw związanych ze zdrowiem. Chodzi szczególnie o elektroniczne recepty, zwolnienia oraz inne e-usługi. Wystarczy się zalogować na Internetowym Koncie Pacjenta, aby uzyskać dostęp do informacji dotyczących naszego zdrowia, historii chorób i leczenia. Można też skorzystać z darmowych diet NFZ oraz bazy wiedzy o zdrowym stylu życia.

i **pacjent.gov.pl**



Babcine sposoby... na dobrą kondycję

Nie wiedziały, co to siłownia, nie miały czasu na fitness, a jednak były w świetnej kondycji! Jak zatem nasze babcie i prababcie dbały o formę?

CODZIENNA KRZĄTANINA

DZISIAJ JUŻ WIADOMO, ŻE TO WCALE NIE SPORTY SĄ NAJZDROWSZE. One często wymagają od naszego organizmu zbyt dużego wysiłku. Ludzie żyjący najdłużej w dobrej formie zawdzięczają to najczęściej codziennej krzątaninie i chodzeniu pieszo tam, gdzie my zazwyczaj jeździmy autem lub komunikacją miejską.

DOBRY DŁUGI SEN

WYSYPIANIE SIĘ JEST JEDNĄ Z PODSTAW DOBREGO SAMOPOCZUCIA. Nasze babcie nie wpatrywały się przed zaśnięciem w ekran smartfona, starały się kłaść codziennie o tej samej porze, przed snem wietrzyły sypialnię, a także szczelnie zasłaniały okna zasłonami, aby nie przedostawało się do środka światło. I spały jak zabite...

NATURALNE JEDZENIE

NASZE BABCIE PRAWIE WCALE NIE UŻYWAŁY PÓŁPRODUKTÓW. Wszystko robiły od podstaw. Pamiętacie te pyzy, pierogi czy makarony rozłożone w całej kuchni? Te surówki ścierane codziennie na zwykłej tarce? To wszystko było pracochłonne, lecz służyło zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Było skąd czerpać energię!

Odpowiadamy na wasze pytania

Od pewnego czasu dokuczają mi bolesne pęknięcia na opuszkach palców. Czy powoduje je brak witamin?

Rzeczywiście, takie zmiany skórne mogą być skutkiem niedoboru zwłaszcza witaminy B_5, a także cynku. Powstają jednak także na skutek częstego kontaktu z detergentami, mrozem i wilgocią oraz niewłaściwie wykonywanego manikiuru. Powodem pękania skóry może być również osłabienie odporności organizmu.



OBSERWUJ SIĘ!

MASZ TE OBJAWY? To brak witaminy D!

1 **UPORCZYWY BÓL GŁOWY** Może wynikać z wielu przyczyn, lecz rzadko kojarzymy go z niedoborem witaminy D. Tymczasem jej brak może się tak objawiać.

2 **PROBLEMY ZE STAWAMI** Bóle kostno-stawowe nie muszą świadczyć o zmianach zwyrodnieniowych czy chorobie reumatycznej. Może to brak witaminy D.

3 **ZŁE SAMOPOCZUCIE** Szwankuje też psychika, co wynika m.in. z bezsenności oraz osłabienia i może prowadzić do obniżenia nastroju, a nawet depresji.

Czego nie wiesz o pępowinie i pępku?

PĘPOWINA ROŚNIE WRAZ Z DZIECKIEM. U RUCHLIWYCH MALUCHÓW BYWA DŁUŻSZA. Pępek to blizna po pępowinie i jednocześnie jedno z tych miejsc w ciele, które są największymi siedliskami rozmaitych bakterii.



» Odcięcie pępowiny to jeden z najczęściej wykonywanych na świecie zabiegów chirurgicznych.

» DO JAKIEGO LEKARZA ZE ŚWIĄDEM STÓP?

OCZYWISTYM WYBOREM WYDAJE SIĘ W TYM WYPADKU DERMATOLOG. Można zacząć od wizyty u tego specjalisty, ponieważ świąd stóp jest najczęściej skutkiem grzybicy. W ten sposób objawia się jednak również chora wątroba, warto zatem zrobić badanie krwi i próby wątrobowe.

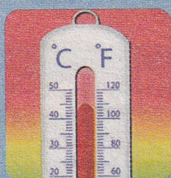
» LEK Z DONICZKI: KOLENDRA

NATKA KOLENDRY TO SKARBNICA WITAMIN ORAZ MINERAŁÓW. Znajdziemy w niej spore ilości witamin A, C i K, a także magnez, miedź, mangan, potas, żelazo i wapń. Kolendra ma właściwości bakteriobójcze, bywa więc pomocna przy zatruciach pokarmowych czy infekcjach pęcherza. Pomoże obniżyć ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.



» Kolendra tylko z wyglądu przypomina pietruszkę.

APKA NA ZDROWIE!



Dokładny Termometr Pokojowy

ANDROID DARMOWA

Dla naszego zdrowia nie jest obojętne, w jakiej temperaturze przebywamy, a my dziś mamy tendencję do przegrzewania pomieszczeń. Abyśmy tego nie robili, pomoże nam ta aplikacja. Nie tylko zmierzy temperaturę wewnątrz i na zewnątrz, lecz przy okazji również wilgotność oraz ciśnienie atmosferyczne. Nie daj się zaskoczyć pogodzie!

FOT.: GETTY IMAGES

Jak ważna jest edukacja ekologiczna w Biedronce?



W minionym roku konsekwentnie realizowaliśmy strategię ochrony środowiska, której głównymi priorytetami są walka ze zmianami klimatu, zachowanie bioróżnorodności, gospodarka odpadami, dobór odpowiednich opakowań i materiałów. Priorytety te nie mogą zostać zrealizowane bez zaangażowania pracowników i klientów naszej sieci handlowej. Jak Biedronka rozwijała świadomość ekologiczną wśród pracowników, partnerów biznesowych, dostawców oraz klientów w 2023?

Nasi klienci

W 2023 roku po raz pierwszy zrealizowaliśmy swój autorski projekt „ekoWakacje z Biedronką", którego celem była edukacja konsumentów w zakresie poprawnej segregacji, recyklingu i odzysku odpadów, zwłaszcza w postaci butelek PET, połączona z bezpośrednimi działaniami na rzecz ochrony środowiska w okresie dwóch wakacyjnych miesięcy. Na pierwszą edycję projektu Biedronki składała się m.in. edukacyjna trasa śmieciarki Mieci z przystankami-piknikami w 6 miastach Polski, zbiórki plastikowych butelek w 100 sklepach sieci oraz wsparcie projektów Czyste Tatry i Czysty Bałtyk, których celem było wspólne oczyszczenie polskiej przyrody z odpadów. Jakie wyniki udało się osiągnąć w trakcie ekôWakacji? Biedronka zebrała od klientów ponad 102 000 sztuk butelek. Łączna waga butelek wyniosła więcej niż 2 550 kg, co oznacza, że z zebranego plastiku mogłoby powstać aż 116 286 sztuk nowych opakowań marki Polaris o pojemności 1l lub blisko 320 tysięcy standardowych długopisów. W dwóch akcjach Czysty Bałtyk i Czyste Tatry ponad 5000 wolontariuszy zebrało ponad 900 kg odpadów.

Nasi dostawcy

Biedronka prowadziła szkolenia dla dostawców i klientów biznesowych dotyczące ekoprojektowania opakowań, w czasie których dzieliliśmy się najlepszą wiedzą i dostępnymi dobrymi praktykami w zakresie doboru odpowiednich materiałów. Narzędziem, które ma temu służyć jest wypracowany podręcznik, który zawiera zasady strategii zrównoważonego rozwoju dla opakowań produktów marek własnych, rekomendowane materiały, wymagane oznaczenia, wytyczne w stosowaniu recyklatu.

Oprócz kwestii związanych z opakowaniami produktów, w ubiegłym roku po raz pierwszy zorganizowaliśmy ogólne szkolenie dla dostawców sieci, aby przekazać najbardziej aktualną wiedzę na temat zmian klimatu, śladu węglowego i metodologii obliczania śladu węglowego produktów. W sumie szkolenia zgromadziły około 320 osób.

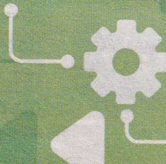
Nasi pracownicy

W 2023 roku Biedronka po raz pierwszy zorganizowała Eko-Inspriation Days, czyli specjalne dni mające na celu zainspirowanie pracowników do działań na rzecz ochrony środowiska. Podczas szeregu spotkań ze znanymi osobami – naukowcami, podróżnikami, influencerami – pracownicy mieli okazję zapoznać się z tematyką zmian klimatycznych, ochrony bioróżnorodności i gospodarki odpadami.

Na tym nie poprzestajemy i w 2024 jeszcze bardziej chcemy pokazać oraz zaangażować się w obszar zrównoważonego rozwoju. Zachęcamy do regularnego odwiedzania naszych mediów społecznościowych i śledzenia podejmowanych przez Biedronkę inicjatyw!



Biedronka
Codziennie niskie ceny





PRAWO & FINANSE

Piszcie! redakcja@kropkatv.pl



radca prawny
Maciej Łuczak

Co trzeba załatwić po śmierci bliskiej osoby?

Śmierć kogoś bliskiego jest bardzo trudnym przeżyciem, ale niezależnie od wszystkich okoliczności, wymaga załatwienia wielu spraw.

Osobie bliskiej zmarłego przysługuje urlop okolicznościowy na dopełnienie formalności pogrzebowych. Należy o niego wystąpić z wnioskiem do swojego pracodawcy. Długość urlopu zależy od stopnia pokrewieństwa: dwa dni przysługują małżonkowi, dziecku, rodzicowi, ojczymowi lub macosze, a jeden dzień, gdy chodzi o zgon rodzeństwa, babci, dziadka lub innej osoby będącej na utrzymaniu.

Lekarz wystawi kartę zgonu

Konieczne jest uzyskanie tzw. karty zgonu. Wystawia ją lekarz rodzinny lub pogotowia. Śmierć trzeba też zgłosić w ciągu trzech dni w Urzędzie Stanu Cywilnego. Może to zrobić najbliższa rodzina, krewni lub powinowaci, szpital lub administrator domu, w którym nastąpił zgon.

Zasiłek z ZUS i odprawa z zakładu pracy

Osoby, które pokryły koszty pogrzebu, powinny złożyć w ZUS wniosek o wypłatę zasiłku pogrzebowego, który wynosi obecnie 4 tys. zł. Małżonkowi oraz członkom najbliższej rodziny zmarłego pracownika przysługuje odprawa pośmiertna. Jej wysokość zależy od długości zatrudnienia – gdy wynosi ono co najmniej 15 lat, jest to aż sześciomiesięczne wynagrodzenie.



» Załatwianie formalności po śmierci bliskiej osoby jest przykre, ale konieczne.

Wygaszenie zobowiązań

Trzeba też pamiętać o „wygaszeniu" zobowiązań zmarłego. Na podstawie aktu zgonu można zamknąć konta bankowe i rozwiązać wszystkie umowy. Warto pamiętać, że dostęp do środków finansowych zmarłego możliwy jest dopiero po notarialnym poświadczeniu dziedziczenia lub sądowym postanowieniu o stwierdzeniu nabycia spadku. Śmierć pociąga bowiem za sobą wygaśnięcie wszelkich udzielonych za życia pełnomocnictw i upoważnień.

MACIEJ ŁUCZAK

» NAPISZ! MASZ PROBLEM PRAWNY LUB FINANSOWY? Opisz go, a my postaramy się go rozwiązać na tej stronie!

Pytania z Google

» Dostanę dodatkowy urlop na kształcenie?

TAK, PRACOWNIK PODNOSZĄCY KWALIFIKACJE MA DO TEGO PRAWO. Przysługuje mu od 6 do 21 dni dodatkowego płatnego urlopu, w zależności od tego, czy chodzi np. o przystąpienie do egzaminu maturalnego lub eksternistycznego czy o zakończenie studiów. Prawo do dodatkowego płatnego urlopu dotyczy osób zatrudnionych na podstawie umowy o pracę. Aby go otrzymać, trzeba poinformować pracodawcę o planach i złożyć wniosek.

TO WARTO WIEDZIEĆ!

EMERYT MOŻE NIE TYLKO BYĆ ZATRUDNIONY W JAKIEJŚ FIRMIE, ALE TEŻ ZAŁOŻYĆ DZIAŁALNOŚĆ.

Przejście na emeryturę nie musi kończyć życia zawodowego, a wręcz może pomóc znaleźć w końcu czas na spełnienie marzenia o założeniu własnej firmy. Nic dziwnego, że decyduje się na ten krok wielu emerytów. Samozatrudnienie jest też często sposobem na to, aby nadal – na nowych zasadach – pracować w „starej" firmie. Samozatrudniony emeryt musi płacić tylko składkę zdrowotną (choć i od tego obowiązku są wyjątki). Jeżeli jego emerytura nie była wcześniej podwyższona do kwoty minimalnego świadczenia, samozatrudniony emeryt nie ma również limitu zarobków.

APKA POMOŻE »



MÓJ BUDŻET

DZIĘKI TEJ APLIKACJI WIDZISZ SWOJE WPŁYWY ORAZ WYDATKI I DZIĘKI TEMU MOŻESZ LEPIEJ ZARZĄDZAĆ SWOIMI PIENIĘDZMI. ŁATWIEJ TEŻ PRZEWIDZISZ, CO CIĘ CZEKA W KOLEJNYCH MIESIĄCACH.

SMUKEE°

19,99 /szt.

SUPERHIT

Poduszka dekoracyjna

Do wyboru:
- serce o wym. ok. 45 × 32 cm
- usta o wym. ok. 64 × 31 cm







Oferta obowiązuje od 29.01 do 10.02.2024 r.
Produkty dostępne do wyczerpania zapasów.
Pełną ofertę znajdziesz w folderze „Okazje tygodnia" NR 05/2024 oraz na stronie **www.biedronka.pl**

Tłusty czwartek

Ten dzień nie obejdzie się bez klasycznych słodkości. Przygotujcie je według naszych przepisów. Będą doskonałe!



Donuty

CZAS: 2,5 godziny · PORCJE: 8 szt. · ŁATWE

SKŁADNIKI

ciasto: 250 g mąki pszennej Babuni Plony Natury • 125 ml mleka 3,2% Mleczna Dolina • 15 g drożdży Wyborne • 1 jajo z chowu ściółkowego Moja Kurka M) • 20 g cukru • 40 g masła Ekstra Mleczna Dolina • 1 łyżka spirytusu
lukier: 200 g cukru pudru • 3 łyżki gorącej wody • barwniki spożywcze
dodatkowo: kolorowe posypki cukrowe • smalec do smażenia

Ciepłe mleko połącz z 1 łyżeczką cukru, pokruszonymi drożdżami i 4 łyżkami mąki. Odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 10-15 minut. Masło rozpuść i odstaw do ostygnięcia.

Mąkę wsyp do miski. Dodaj cukier, wyrośnięty zaczyn i jajko. Wyrabiaj ciasto, stopniowo wlewając chłodne masło, a następnie spirytus. Wyrabiaj kilka minut, aż będzie elastyczne. Odstaw na godzinę w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Zagnieć ciasto, rozwałuj na grubość 1 cm i wykrawaj donuty. Odkładaj na stolnicę do wyrośnięcia na 30 minut.

Smaż na rozgrzanym tłuszczu po 2 minuty z każdej strony. Osącz z tłuszczu.

Utrzyj cukier puder z gorącą wodą. Polukruj chłodne donuty i ozdób posypką.



Pączki

CZAS: 3 godziny · PORCJE: 25-30 szt. · ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

• 1 kg mąki pszennej Babuni Plony Natury • 50 g drożdży Wyborne • 100 g cukru • 500 ml ciepłego mleka 3,2% Mleczna Dolina • 1 jajo z chowu ściółkowego Moja Kurka M + 6 żółtek • 100 g rozpuszczonego masła Ekstra Mleczna Dolina • 1 cukier wanilinowy • 40 ml spirytusu • 1/2 łyżeczki soli Culineo
dodatkowo: olej rzepakowy Wyborny • powidła • cukier puder

W mleku rozpuść drożdże i cukier. Dodaj kilka łyżek mąki. Odstaw zaczyn na 15 minut. Po tym czasie dodaj resztę mąki, jajko, żółt-



Faworki

CZAS: 60 minut + smażenie
PORCJE: 4 ŁATWE

SKŁADNIKI
2 szklanki mąki pszennej Babuni Plony Natury
- **4 żółtka jaj z chowu ściółkowego Moja Kurka M**
- **1 łyżka spirytusu**
- **1/2 łyżki cukru**
- **1-2 łyżki gęstej kwaśnej śmietany**
- **szczypta soli Culineo**
- **1/2 kg smalcu**
- **cukier puder**

Wysyp mąkę na stolnicę. Dodaj żółtka, sól, cukier, spirytus oraz śmietanę.

Wymieszaj składniki ciasta i wyrób je. Powinno być twarde

Następnie wybijaj przez kilkanaście minut ciasto wałkiem. Uderzaj je wałkiem, składaj ponownie i znów uderzaj.

Odrywaj po kawałku ciasta, rozwałkuj je cienko i wykrawaj z niego prostokaty o rozmiarach mniej więcej 3 x 15 cm. Przekrój je w środku na długość 4-5 cm, a następnie przewiń jeden brzeg ciasta przez otwór, by uzyskać kształt faworka.

Rozgrzej w garnku smalec. Sprawdź, czy jest dostatecznie rozgrzany, wrzucając kawałek ciasta. Smaż faworki na złoty kolor z obu stron i osącz na ręczniku papierowym.

Przygotuj w miseczce cukier puder, obtaczaj nim faworki i odkładaj na półmisek. Do cukru pudru możesz dodać odrobinę cukru wanilinowego.

DELIKATNE JAK PUCH

ka, cukier wanilinowy, spirytus i sól. Wyrób ciasto, pod koniec wyrabiania dodaj masło. Wierzch ciasta oprósz mąką i odstaw na 1-1,5 godz. do wyrośnięcia.

Przełóż ciasto na stolnicę, krótko zagnieć. Odrywaj kawałki ciasta (ok. 60 g), formuj kulki, spłaszczaj je, nakładaj powidła i dokładnie sklejaj. Układaj na oprószonej mąką stolnicy i zostaw na 30 minut do wyrośnięcia.

Smaż na rozgrzanym do 175 stopni C oleju na złoto z obu stron.

Osącz na ręczniku papierowym i posyp cukrem pudrem.



FOT.: GETTY IMAGES, TEKST: MC

KLASYKA NA CO DZIEŃ I OD ŚWIĘTA

Racuchy

CZAS: 30 minut PORCJE: 4 ŁATWE

SKŁADNIKI
- **250 g twarogu tłustego Delikate**
- **2 jaja z chowu ściółkowego Moja Kurka M**
- **3 łyżki cukru**
- **120 ml mleka 3,2% Mleczna Dolina**
- **150 g mąki pszennej Babuni Plony Natury**
- **1 łyżka cukru wanilinowego**
- **szczypta soli Culineo**
- **olej rzepakowy Wyborny**
- **cukier puder**

Żółtka zmiksuj z mlekiem, pokruszonym tłustym twarogiem oraz cukrem zwykłym i wanilinowym.

Do masy wsypuj porcjami mąkę i ponownie wymieszaj.

Białka ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę. Przełóż ją do ciasta i delikatnie wymieszaj.

Na patelni rozgrzej olej i nakładaj łyżką porcje ciasta. Smaż racuchy na złoto z obu stron.

Przekładaj racuchy na papierowy ręcznik, by odsączyć je z nadmiaru tłuszczu.

Podawaj racuchy na ciepło lub na zimno posypane przesianym przez sito cukrem pudrem.

Do ciasta na racuchy możesz dodać pokrojone na kawałki jabłko. Możesz też serwować racuchy z dżemem.



DIETETYCZKA RADZI: Sylwia Snopek







Herbata!
Cała prawda o niej

Któż z nas nie lubi się napić herbaty w zimowy wieczór?! Nie tylko świetnie rozgrzewa, ale ma też wiele innych zalet! Jednak czy nie ma też wad?

Herbata to jeden z najpopularniejszych, ale także najzdrowszych napojów świata. Swój prozdrowotny potencjał zawdzięcza flawonoidom – naturalnym związkom bioaktywnym o silnych właściwościach antyoksydacyjnych. To głównie dzięki nim herbata ma takie zalety jak:

WŁAŚCIWOŚCI ANTYNOWOTWOROWE, szczególnie w zapobieganiu rakom skóry, płuc, żołądka oraz wątroby.

SPOWALNIANIE PROCESÓW starzenia się naszych komórek.

DZIAŁANIE POBUDZAJĄCE. Dzieje się tak za sprawą teiny, która jest odpowiednikiem kofeiny zawartej w kawie.

Choć picie herbaty przynosi wiele korzyści, to posiada też drobne wady:

OBECNE W HERBACIE TANINY zmniejszają wchłanianie żelaza z diety, dlatego nie pij dużych ilości herbaty w trakcie posiłków. Weź tę wskazówkę do serca, jeśli masz tendencję do anemii z niedoboru żelaza.

ZWIĄZKI HERBATY mogą wpływać na przyswajalność leków i suplementów diety, powodując ich niedostateczne lub nadmierne działanie, co może być niekorzystne dla zdrowia.

WYPIJANIE DUŻYCH ILOŚCI herbaty sprzyja powstawaniu osadu na zębach, z którym zwykłe pasty sobie nie radzą.

SYLWIA SNOPEK

Odpowiadamy na wasze pytania

Siemię lniane dostarcza cennych tłuszczów omega-3. W jakiej formie najlepiej je jeść?

Siemię jest bardzo bogate w przeciwzapalne tłuszcze omega-3. Aby organizm mó z nich skorzystać, należy je nasiona w postaci zmielone Ważne jednak, aby mielić je tuż przed posiłkiem. Kwasy tłuszczowe omega-3 są bardzo podatne na utlenianie, więc jeśli zmielimy dużo siemienia na zapas i będziemy je przechowywać, to cenne tłuszcze zjełczeją i nie będą już dla nas korzystne. .

» CO ZWIĘKSZA ODPORNOŚĆ NA STRE

ADAPTOGENY TO ROŚLINY I GRZYBY zwiększające naszą odporność na stres i pomagające w przywróceniu równowa organizmu. Są silnymi antyoksydantan korzystnie wpływają też na układy nerwowy, hormonalny i odpornościowy. Zalicza się do nich m.in. maca, ashwaganda, grzyby reishi, różeniec górski, gotu kola

TO WARTO JEŚĆ



NAPÓJ SOJOWY

To rodzaj tzw. mleka roślinnego. Jest alternatywą dla zwykłego mleka dla wegan, osób z alergią na białka mleka lub z nietolerancją laktozy. Nie zawiera tłuszczów nasyconych i cholesterolu, więc jest korzystne dla osób z miażdżycą.

» JAK SIĘ NIE ODCHUDZAĆ

PRZEŁOMOWA METODA ZDROWEJ I TRWAŁEJ UTRATY WAGI

Jesteś zmęczona próbowaniem diet i brakiem efektów? Pora przestać się stale odchudzać! Zachęca do tego dr Greger, światowej sławy ekspert w dziedzinie żywienia. Udziela wielu prostych i praktycznych porad, bazujących na najnowszych odkryciach medycyny. Dzięki nim zmienisz styl życia na zdrowszy, a spadek kilogramów będzie przyjemną nagrodą. **Wydawnictwo Czarna Owca, ok. 68 zł**



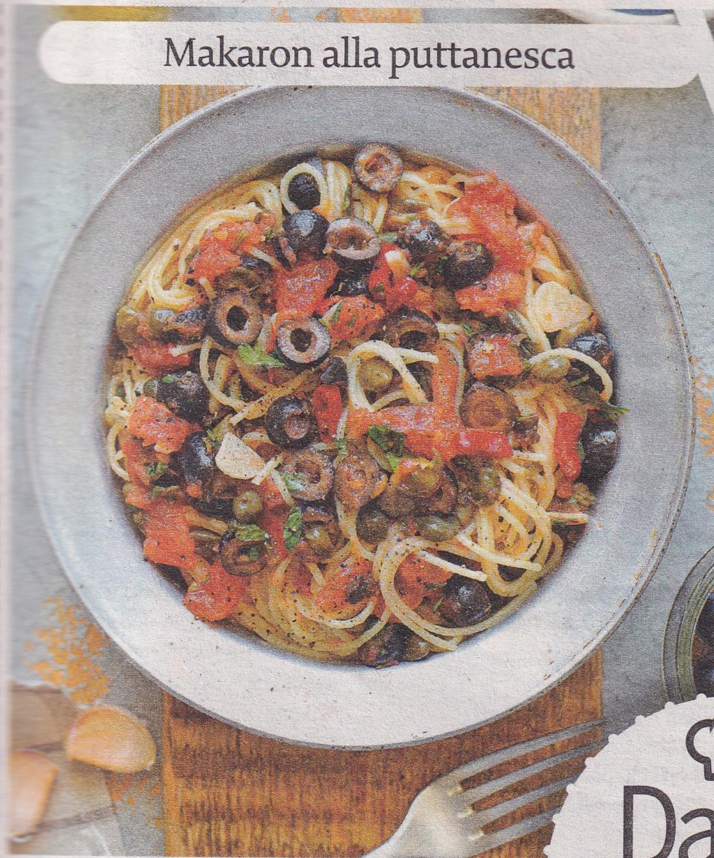
APKA DO KUCHNI!


Goodie

ANDROID, IOS, DARMOWA

Jeśli zależy ci na tym, aby być bardziej oszczędnym, to bezpłatna aplikacja Goodie będzie twoim sprzymierzeńcem. Umożliwia cashback, czyli zwrot części pieniędzy wydanych na zakupy online. Do tego zawiera mnóstwo gazetek promocyjnych, pokazuje na lepsze rabaty z polskich sklepów (ni tylko spożywczych) i rozdaje specja ne kody i kupony ze zniżką.

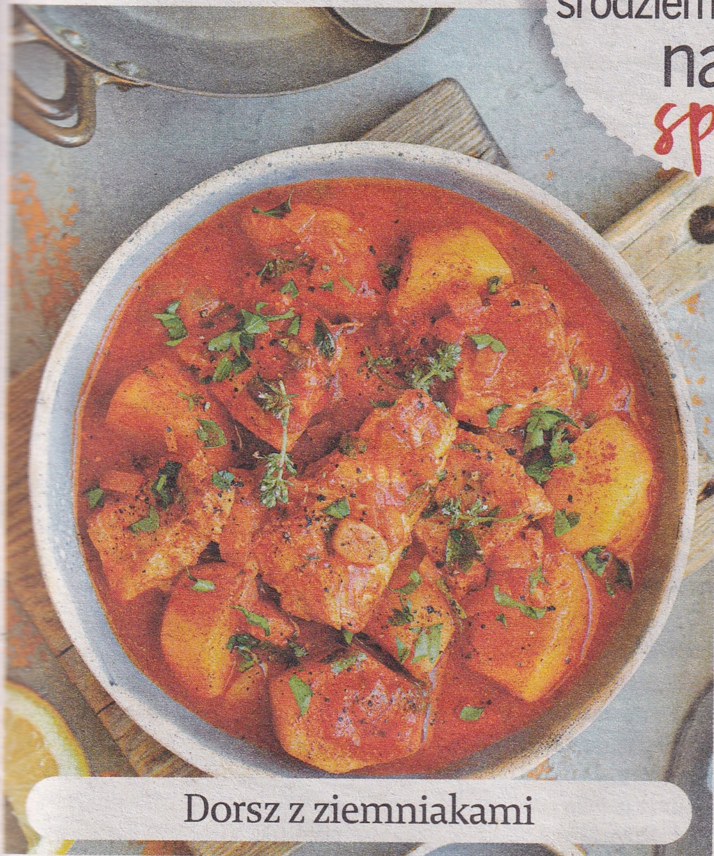
FOT.: GETTY IMAGES, MARCIN FIJAŁKOWSKI, MATERIAŁY PRAS

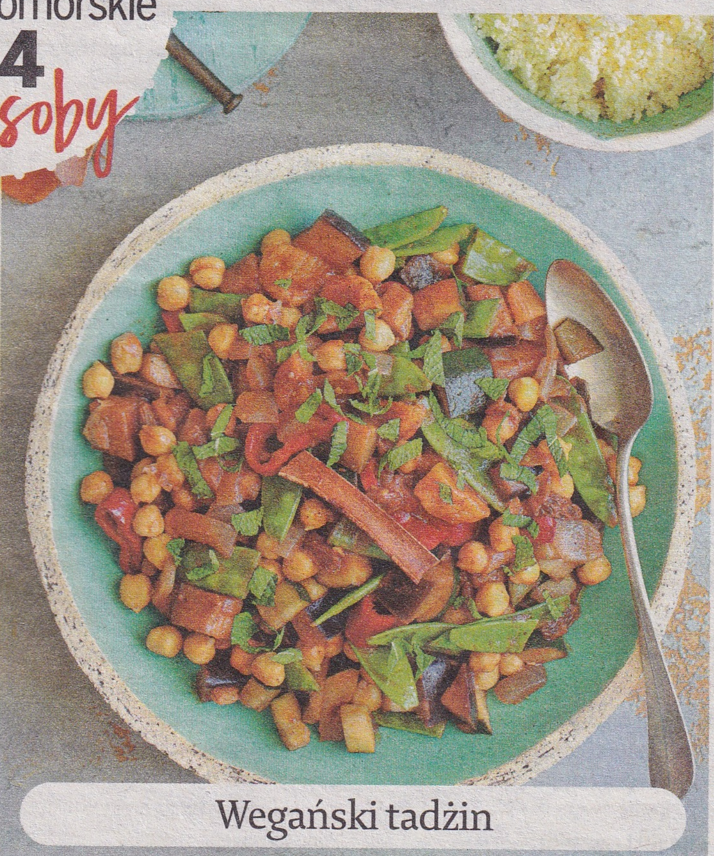

Makaron alla puttanesca


Cevapcici z sosami i sałatką



Dania
śródziemnomorskie
na 4 *sposoby*


Dorsz z ziemniakami


Wegański tadżin

ZDJĘCIA I PRZEPISY: PRAKTYKULINARNI.COM



Cevapcici z sosami i sałatką

CZAS: 60 minut PORCJE: 6
ŁATWE

SKŁADNIKI

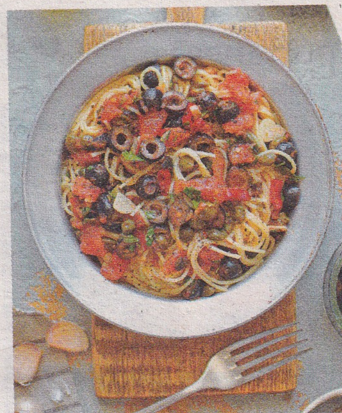
500 g mięsa mielonego • 1,5 łyżki przyprawy kebab gyros • po 1/2 łyżeczki oregano i tymianku • 3 ząbki czosnku • 1 jajko • 2 czerwone papryki • 2 średnie bakłażany • 3 łyżki oliwy • 1 łyżka octu jabłkowego • 4 ogórki • 4 gałązki mięty • 250 g jogurtu naturalnego sałatka: sałata rzymska • 2 żółte papryki • 2-3 pomidory • oregano • pieprz

Mięso wymieszaj z przyprawami, przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku i jajkiem. Wyrób, podziel na porcje, uformuj wałeczki, nabij je na patyczki do szaszłyków i schładzaj 30 minut.

Ajwar. Czerwone papryki i przecięty wzdłuż bakłażan (miąższ ponacinaj na krzyż) połóż na blasze i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C na 20 minut. Po upieczeniu obierz papryki i usuń nasiona, wyjmij miąższ bakłażana, wrzuć do malaksera razem z ząbkiem czosnku, oliwą i octem jabłkowym. Zmiksuj i przypraw do smaku.

Tzatziki. Obrane ogórki zetrzyj na tarce, odciśnij sok, wymieszaj z jogurtem, posiekaną miętą i ząbkiem czosnku.

Mięso zgrilluj na patelni albo upiecz w piekarniku, podawaj z sałatką z warzyw i sosami.



Makaron alla puttanesca

CZAS: 20 minut PORCJE: 4
ŁATWE

SKŁADNIKI

300 g makaronu spaghetti
- **4 ząbki czosnku**
- **4 łyżki kaparów**
- **100 g czarnych i zielonych oliwek**
- **1 chili**
- **500 g pomidorów śliwkowych**
- **4 łyżki oleju**
- **2 łyżki posiekanej natki pietruszki**
- **pieprz**

Czosnek obierz z łusek i pokrój na plasterki. Oliwki przekrój na pół. Usuń nasiona z chili i posiekaj miąższ. Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki, usuń nasiona, a miąższ pokrój w kostkę.

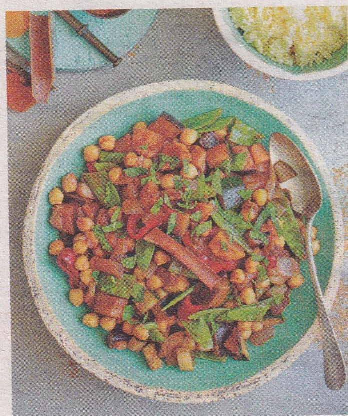
Makaron spaghetti ugotuj zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu.

Na patelnię wlej olej, podgrzej go, wrzuć czosnek, kapary oraz oliwki i smaż przez 3-4 minuty. Dodaj pomidory i duś razem przez kolejne 4 minuty.

Makaron przełóż bezpośrednio z garnka na patelnię, dodaj posiekaną natkę pietruszki, przypraw pieprzem, wymieszaj i od razu podawaj.

Możesz dodać, jak to robią Włosi, fileciki anchois.





Wegański tadżin

CZAS: 40 minut
PORCJE 6 ŁATWE

SKŁADNIKI

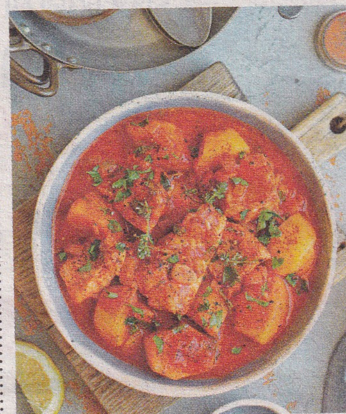
1 średni bakłażan
- **1 średnia cukinia**
- **1 papryka ramiro**
- **1 cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **250 g namoczonej i ugotowanej ciecierzycy**
- **200 ml przecieru pomidorowego**
- **50 g suszonych moreli**
- **50 g rodzynek sułtańskich**
- **2 łyżki oleju**
- **3-4 gałązki mięty**

przyprawy: po 1/2 łyżeczki cynamonu, mielonej kolendry, oregano i słodkiej mielonej papryki
- **po 1/4 łyżeczki: chili, kardamonu, gorczycy i pieprzu**

Warzywa umyj. Bakłażan i cukinię pokrój w kostkę, a paprykę na plastry. Posiekaj cebulę i czosnek.

W garnku rozgrzej olej, wrzuć kawałki bakłażana i smaż, aż się przyrumienią (wchłoną cały tłuszcz, ale nie dodawaj więcej). Wrzuć cebulę i duś chwilę razem. Dodaj czosnek, cukinię oraz paprykę i smaż, mieszając 2 minuty. Wsyp przyprawy i wymieszaj.

Wlej szklankę wody i przecier pomidorowy, dodaj ciecierzycę, morele i rodzynki. Przykryj i gotuj przez 15 minut. Podawaj z miętą.



Dorsz z ziemniakami

CZAS: 55 minut PORCJE: 6
ŁATWE

SKŁADNIKI

1,5 kg ziemniaków
- **500 g dorsza atlantyckiego bez skóry**
- **1 duża cebula**
- **2 ząbki czosnku**
- **3 łyżeczki wędzonej papryki**
- **1 łyżeczka oregano**
- **3 gałązki tymianku**
- **2 łyżki oleju**
- **500 ml przecieru pomidorowego**
- **2 łyżki posiekanej natki pietruszki**
- **sól morska**
- **pieprz**
- **sok z 1/2 cytryny**

Ziemniaki obierz, większe pokrój na kawałki, ugotuj w osolonej wodzie, odcedź, zanim będą zupełnie miękkie.

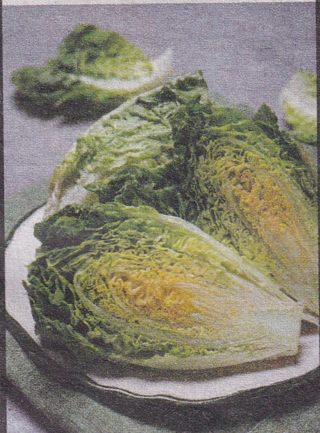
W garnku rozgrzej olej, zeszklij na nim posiekaną cebulę, dodaj posiekany czosnek i smaż przez chwilę. Wsyp paprykę i oregano, wrzuć gałązki tymianku, wlej przecier pomidorowy i 400 ml wody, a następnie zagotuj.

Włóż ziemniaki i kawałki ryby, przypraw do smaku solą i pieprzem. Gotuj 10-12 minut (zależnie od wielkości kawałków ryby). Pod koniec wlej sok z cytryny i wymieszaj z posiekaną natką pietruszki.

Obiady  za około 50 złotych na weekend!

Na ostatni weekend z „Kropką TV" proponujemy wam moussakę i pieczonego kurczaka.

W tym tygodniu poleca się...



Kapusta pekińska

Jak nazwa wskazuje, pochodzi z Chin, a w Europie znamy ją dopiero od kilkudziesięciu lat. Dostarcza mało kalorii (13 kcal w 100 g), za to dużo błonnika pokarmowego... i białka jak na jego źródło roślinne. Dostarcza witamin C, K i A oraz wapnia, potasu i żelaza. Zawiera też dużo przeciwutleniaczy chroniących nas przed nowotworami. Kapusta pekińska doskonale sprawdzi się w surówkach, ale można ja też kisić i gotować.

WYBORNY SMAK

SOBOTA



Moussaka

CZAS: 60 minut PORCJE: 4 ŁATWE

SKŁADNIKI

500 g mięsa mielonego z łopatki wieprzowej i wołowiny Kraina Mięs • 1-2 szalotki • 2 ząbki czosnku • 200 ml passaty Sottile Gusto • 1 łyżeczka oregano • 1 łyżeczka przyprawy do kurczaka • 1 bakłażan (ok. 400 g) • 800 g ziemniaków • 1/2 łyżeczki cynamonu • 150 g jogurtu naturalnego typu greckiego Tolonis • 90 g sera feta Elios • 1 jajo z chowu ściółkowego Moja Kurka M • 1 łyżka oleju rzepakowego Wyborny • sól Culineo • pieprz czarny mielony Culieno

Ziemniaki obierz i ugotuj. Bakłażan ponakłuwaj widelcem, ułóż na blasze i piecz ok. 20 min w 180 st. C. Przestudź.

Rozgrzej olej, zeszklij posiekaną szalotkę i czosnek, wrzuć mięso, dodaj oregano, cynamon i przyprawę do kurczaka, wymieszaj. Wlej przecier i duś 15 minut.

Ziemniaki i bakłażan pokrój na plastry. Przygotuj naczynie (lub 4 mniejs do zapiekania. Na spodzie ułóż ziemn ki, potem warstwę mięsa, plastry bak żana i znowu mięso. Posyp połową fet na wierzchu ułóż pozostałe plasterki ziemniaków i bakłażana.

Jogurt wymieszaj z rozkłóconym j kiem, przypraw pieprzem i oregano, p wierzch zapiekanki, posyp resztą fety zapiekaj 20 minut.

Wszystkie produkty potrzebne do przygotowania dań znajdziecie w sieci sklepów Biedronka



Kurczak pieczony

CZAS: 15 minut + 2 godz. pieczenie **PORCJE: 4-6** **ŁATWE**

SKŁADNIKI

- 1 świeża tuszka z kurczaka bez podrobów Kraina Mięs (ok. 1,6 kg)
- 3 łyżeczki przyprawy do kurczaka
- 750 g ziemniaków • 2 cytryny
- 300 g fasolki szparagowej • 3 ząbki czosnku • 2 łyżki oleju rzepakowego Wyborny • 2 łyżki posiekanej natki pietruszki • sól Culineo
• pieprz czarny mielony Culineo
• oregano

Kurczaka opłucz, osusz, natrzyj przyprawą, posól i oprósz oregano. Do środka włóż jedną pokrojoną cytrynę i dwa ząbki czosnku. Ułóż w dużym naczyniu do zapiekania i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C. Piecz 20 minut, aż skórka się przyrumieni. Dodaj pół cytryny pokrojonej na kawałki i dwa nieobrane ząbki czosnku. Zmniejsz temperaturę do 170 stopni C i piecz 50 minut, podlewając sosem.

Ziemniaki obierz i pokój na ćwiartki, dorzuć do naczynia, posól, piecz razem z kurczakiem 30-40 minut. Pod koniec posyp połową natki pietruszki.

Obetnij końcówki fasolki, ugotuj ją, odcedź. Olej wymieszaj z sokiem z połowy cytryny, jednym zmiażdżonym ząbkiem czosnku i resztą natki. Sosem polej ciepłą fasolkę i ostaw do wystudzenia.

Upieczonego kurczaka podziel na porcje, podawaj z ziemniakami i fasolką szparagową.

Nasza rada

Pod koniec zapiekania moussaki możesz włączyć funkcję grill, żeby przyrumienić potrawę. Pieczonego kurczaka z ziemniakami możesz też serwować z sałatą ze śmietaną, z gotowaną kapustą z koperkiem albo z sałatką z pomidorów z cebulą.

BAKŁAŻAN

GRUSZKA MIŁOŚCI PEŁNA WITAMIN I MINERAŁÓW

Uważany za afrodyzjak ze względu na zawartość argininy dobrze wpływającej na naczynia krwionośne, a zatem też na ukrwienie narządów płciowych. Bakłażan w 90 proc. składa się z wody, a więc to świetny składnik diet. By pozbyć się goryczki, pokrojony bakłażan należy posolić, odstawić na kilka minut, a następnie opłukać.

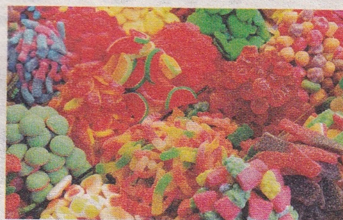


Babcia wie, jak oszczędzać



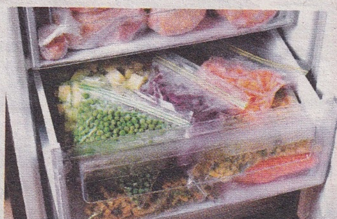
PODCZAS ZAKUPÓW W SKLEPIE WYBIERZ MNIEJSZY WÓZEK

Szybciej go zapełnisz i nie będziesz miała poczucia, że mało kupiłaś. Poza tym ograniczy to twoje impulsywne wybory, a więc wydasz mniej pieniędzy.



OGRANICZ JEDZENIE SŁODYCZY I PICIE NAPOJÓW GAZOWANYCH

Są drogie, więc rezygnację z nich od razu odczujesz w portfelu, przede wszystkim zaś nie służą naszemu zdrowiu. Lepiej jedz owoce i pij wodę.



SPRAWDZAJ OD CZASU DO CZASU ZAPASY W ZAMRAŻARCE

Spróbuj zaplanować dania na najbliższe dni z tego, co się w niej znajduje. Dzięki temu oszczędzisz czas na zakupy i nie zmarnujesz już posiadanych produktów.



Kolorowe szkło powróciło na fali mody na wzornictwo z PRL (IKEA).



Glamour to wciąż silny trend. Miłośnicy błyskotek mogą wybrać dekoracje złote lub srebrne (Home & You).



Świeczniki w energetycznym kolorze ożywią wnętrze (IKEA).

Dekoracje w domu nie tylko w święta

Wiele osób dekoruje dom tylko na Boże Narodzenie czy Wielkanoc. A przecież może on być gustownie przyozdobiony przez cały rok!

Dlaczego często rezygnujemy z dekorowania wnętrz, ograniczając ich codzienny wystrój tylko do niezbędnych sprzętów użytkowych? Wiele osób stara się dzisiaj wcielać w życie ideę minimalizmu, innym szkoda pieniędzy na „ozdóbki", a spora część po prostu nie czuje się na siłach, aby z nieprzebranej oferty rynkowej wybrać dla siebie coś, co inni ocenią jako gustowne i na czasie. Wyzbądźmy się tych obaw. Nasze wnętrza dekorujemy dla siebie, nie dla innych. Robimy to właśnie po to, aby były bardziej „nasze", a nie zimne i bezosobowe. Możemy zatem wybrać to, co po prostu się nam podoba.

Mniej czy może więcej dekoracji?

Jeśli lubimy jakiś konkretny styl i mamy według niego urządzone mieszkanie, to również dekoracje będziemy dobierać tak, aby do niego pasowały. Będzie też ich zapewne inna ilość, bo przykładowo wnętrze w stylu prowansalskim może ich wchłonąć więcej niż pomieszczenie loftowe z natury bardziej ascetyczne. Oczywiście style można przełamywać, bawić się nimi, lecz nie każdy się na to odważy.

Glamour czy naturalność?

Spośród trendów królujących w ostatnich sezonach najbardziej zdają się trzymać glamour i trend bliski natury. Stąd duży wybór dekoracji złotych i srebrnych, błyszczących, boga



Motywy roślinne królują szczególnie na tkaninach (Home & You).


» Wspaniałą dekoracją mogą być również przedmioty użytkowe. Pusty talerz można także zawiesić na ścianie (IKEA).

Jeżeli nie czujesz się dekoratorem wnętrz, to przede wszystkim zachowaj umiar w doborze dekoracji.

tych. Takie są wazony, świeczniki, figurki czy ozdobne misy. Na drugim biegunie są ozdoby naturalne, przy czym ta naturalność może się przejawiać w różny sposób. Czasem są to naturalne materiały, np. lniane poszwy na ozdobne poduszki, obrusy czy zasłony. Innym razem naturalny jest na przykład tylko roślinny wzór, a materiał pozostaje syntetyczny, wygodniejszy do utrzymania w czystości.

Ułatwienie: komplety i aranżacje

Jeżeli mimo wszystko nie mamy zaufania do naszych wyborów, warto skorzystać z gotowych podpowiedzi. Można na przykład kupić komplet naczyń, w którym oprócz talerzy i kubków będą też wazonik, świecznik itp. Albo przyjrzeć się aranżacjom w sklepie lub katalogu i jeżeli któraś przypadnie nam do gustu, samemu skompletować sugerowane zestawy przedmiotów.

Od nadmiaru przybywa pracy

Najważniejsze w dekorowaniu wnętrza jest to, aby go dekoracjami nie przeładować. Aby wydobyć ich urodę, nie można przyćmiewać jednej drugą. Poza tym pamiętajmy o tym, że o każdą dekorację trzeba potem dbać. Lepiej więc nie róbmy sobie zbyt wiele roboty...

DOROTA JASTRZĘBOWSKA

FOT. GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

Jeśli na narty, to do Włoch!


» Włochy to mekka narciarzy doświadczonych i początkujących.


» Świetna infrastruktura ułatwia aktywny wypoczynek.

Jest parę oczywistych miejsc za granicą, do których masowo jeżdżą narciarze. Włochy to jedno z nich. A we Włoszech do najbardziej obleganych i najpiękniejszych regionów należą Dolomity.

Jeżeli jeszcze nigdy nie byłeś we Włoszech na nartach, to zapewne się zastanawiasz, dokąd pojechać. Dobrym wyborem będzie na przykład Madonna di Campiglio, położone na północy kraju.

Góry, jezioro i historia

To nieduże miasteczko oddalone 30 km od Trydentu i 60 km od jeziora Garda. Będzie tam więc z pewnością co robić także po zejściu ze stoku. Można podjechać pospacerować nad jeziorem czy zwiedzić historyczne miasto Trydent. Natomiast nie ruszając się tak daleko, można skorzystać z okolicznych lodowisk czy basenów termalnych.

150 km tras narciarskich

Madonna di Campiglio leży w dolinie Val Rendena, którą otaczają zbocza Dolomitów uznawanych przez wielu za najpiękniejsze góry świata. To jeden z najstarszych i najbardziej renomowanych ośrodków narciarskich w kraju. Warunki do uprawiania tego sportu są tutaj znakomite. W okolicy znajduje się kilkadziesiąt wyciągów i 150 km tras o różnym stopniu trudności. DJ


» Strudel jabłkowy to miejscowy przysmak.

APKA NARCIARZA



Sportier Ski Tracker

ANDROID
DARMOWA

Dzięki tej aplikacji dla narciarzy możesz monitorować swoją aktywność na nartach: sprawdzić przebieg trasy, jej długość, nachylenie stoku, czas zjazdu oraz inne parametry.

Relaks i kropka!



Tkanina na płaszcze
Mówi, mówi i mówi
Członek orkiestry
Izba wyższa
Okres fartu
Mieszka w Bilbao
Do rozwiązania
Awantura, krzyk o coś
Finansowa pomoc
Główny port Indii
Podłoga bazyliki
Przed grudniem
Mineralny kosmetyk
Słodka w placku
Krajan, swojak
Jego dawny przebój „Diana”
Drzewo liściaste
Szarak pod miedzą
Bagienne drzewo
Dawna grupa Grechuty
Sport lub część stajni
Ręczna broń palna
9. litera grecka
Alda lub Pakuła
Internetowy list
Bogatka na skórce słoniny
Łamany w wigilijny wieczór
Barwny występ rewiowy
Cyfra na początku skali
Kantorek majstra
Boczna w kościele
Przestrzeń radiowa
Rock and ..., muzyka
Atłasowa na kanapie
Rak z wiersza dla dzieci
Pieśń patriotyczna
Brzeg ławy
Zdjęcie w klatce
W nim zrobisz e-zakupy
Ptak zimnych mórz

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

POLSAT 18.00 PO-PT
PIERWSZA MIŁOŚĆ

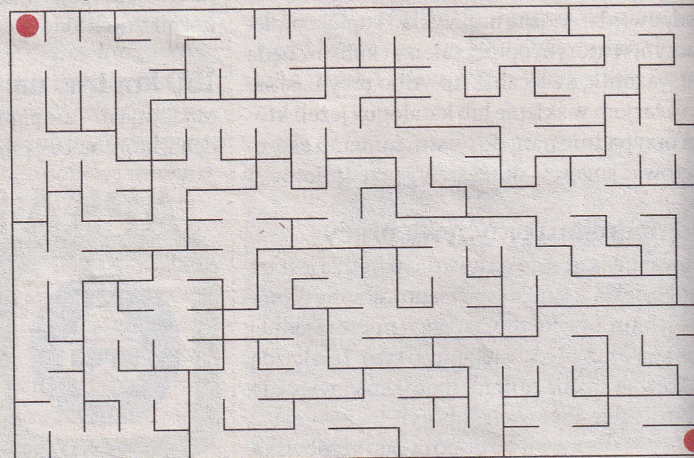


Znajdź 5 różnic na zdjęciach.



LABIRYNT

Wskaż prawidłową trasę od górnego do dolnego punktu.



JAK ROZWIĄZYWAĆ SUDOKU?

Rozwiązywanie sudoku polega na wpisywaniu do diagramu brakujących cyfr w taki sposób, aby w każdym poziomym rzędzie i w każdej pionowej kolumnie oraz w każdym małym kwadracie 3 x 3 kratki (o pogrubionych bokach) znalazły się wszystkie cyfry od 1 do 9. Każda z cyfr w rzędzie, w kolumnie czy w małym kwadracie może być wpisana tylko raz.

9		4	1		3			2
				9			6	
8			5	6	2	4		
4	1	3		5		9		
6								3
	9				6	2	4	
1	4	7						
			7		5	6		8
5					1		3	

	2	3				6		
			4					
	6		9			1		7
2		9					6	
			3			8	7	
	4		6	9				
1		2	7	4			5	6
	5	6	2			7	3	8
8			5	6	3	2	1	

9						3		5
	4	8	2	6	5	9		
		5	7	3	9	6	8	
	5			2	1			
		9						8
1	7		3					
5		1			6	4	3	
7			5	4				
		4		1	3			

				1		7		4
	8		3				1	6
2			7		6			
	1	9						
3	2		5		1	4		9
5					2			3
	9	5	6					8
7					5			1
8			1		4		2	7

6		4			9			
			2		5			3
5		1	6				4	
8		9	4					1
		3				4	2	
4	6							
		5	9	3	6			8
		7	1				9	2
	9	6		2	7			4

4	2	5	6				7	
3	8	6			5		1	
		9			8		2	
8	1				6		5	2
		7	2	8				
2				4			8	1
	3			5			9	7
	4	1						
	5	2		7			4	

5	7	1	2	4	6	8		9
		2				6	1	
	3	6			7	4		
					5	9	7	
7			1	9	2	5		3
	1		8					
						7		2
	2	7				1		
		9		2			4	

9			4	5	2	8		3
	2				3	5		6
				7				9
5		3		4	6	2		
6	8							5
	1	2	3		5		9	
2		8	7	6	9			
			5	3				2
	5	7						

1	8				4	3	7	
			7		5	2		1
5			9		1		4	
6	2		5		9	4	8	7
		1				9	3	2
						5		
	3	8				7		
	6		8	5		1	2	4
			4		7	8		

ROZWIĄZANIA PODAJEMY NA STRONIE 95.

FILMOWA

Wpisz nazwiska gwiazd filmu i telewizji.



1 Zdobywca Oscara dla aktora drugoplanowego za rolę w filmie „Chłopcy z ferajny".



2 40. prezydent Stanów Zjednoczonych oraz 33. gubernator Kalifornii, aktor.



3 Polski prezenter i dziennikarz prowadzący kultowy program „Czar par".



4 Fikcyjny bohater polskiego serialu komediowego „Świat według Kiepskich".

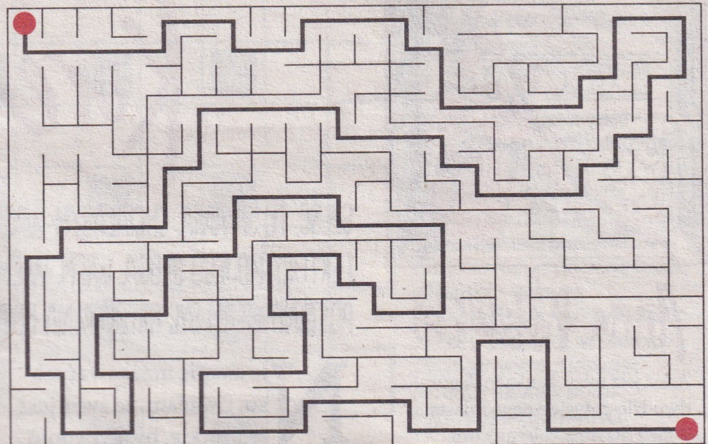
Przedział liczbowy
Idzie z duchem czasu
Interwencyjny - pszenicy
Bogaci chłopi - dawniej
Rzadkie imię ż.
Odstrasza złodzieja aut
Surowiec dla stolarza
Do jazdy po śniegu
Krętactw…
Papkowa potrawa…
Państwo z Ottawą
Nadana nazwa, tytuł
Piękny z wieży
Szereg półek
Magia na Haiti
Dawny statek
Strony szczyt górski
Przeszkoda na bieżni
Brana przez krawca
Reperuje starocie
Świeża wiadomość
Duży kawał drzewa
... De Palma, reżyser
Kraj nad Dźwiną
Gonzaga lub Orszulik
Inaczej o borze
Np. lep dla much
Dotacja na projekt
Kuzynka gawrona
Angielski klub piłkarski Kiwiora
Ada, dawny sopran
Budowlana piecza
Ustala masę towaru
Nie zasłania go kostium topless
Produkuje buble
Potocznie o spaniu
Centrum miasta
Atrybut geografii
Biblijny brat Kaina
Góry w Polsce, Słowacji
Piórko do tuszu
... Erwin Kisch
... Blues, festiwal
Stolica kraju Szerpów
Mela dla Anieli Dulskiej
Fruwa nad morzem
Kocioł do grzania wody, bojler
Apel, odezwa do ludu
Pasożyty, insekty
Bada kulturę Persów
Dzieło grafomana
Mundurowy ksiądz
... sodu, to sól kuchenna
Wynik mnożenia
Beczułka, antałek
Auguste, malarz
Przed faksem
Placek z bakaliami, keks
Rośnie z runem
Szydło lub Kempa
Atlas Arena w Łodzi
Biblijny ojciec Ezawa
Azjatycki kraj Szerpów
Miasto Joanny d'Arc
Rywal Interii, WP
Kraj w Ameryce Płd.
Cykl filmów s.f. z S. Weaver
Fałdka na sukni
Naciowy do sałatek
Nocny koszmar
Próbna wersja np. gry komp.
Biały kłębek z apteczki
Lubos lub Lipiński
Kura pilnująca kurcząt
Adam, poeta (El...y)
Comaneci lub Fanchini

Nad nią Łomża, Pułtusk
Zwiększa siłę ciągu silnika
Doku-ment HTML
Badane tętno
Mocna herbata
Oklepany banał
Antonim fikcji
Przekręt, oszustwo
Chroni ją opona
Spalony na boisku
Typ nadwozia auta
Cenny wytwór małży
Aproba-ta, zgoda
... de la Vega (Zorro)
Zawsze przed środą
Czasem dręczy we śnie
Ogrodo-we przyjęcie
Marka włoskich samochodów osobowych
Wbija pale na placu budowy
Lekki i miękki metal
Półciężarówka
Serial z Kusym, Czerepachem
E L
Boruc, Barciś lub Andrus
Będzie księdzem
Jasir, b. szef OWP
7
Głowa urzędów
Przy nim siedział taper
Owoc taki jak limonka
Kompas turysty
Dodaje smaku potrawie
Dobre ziółko, gałgan
Poetycko o pięknie, urodzie
Formacja Pazdana
W nim myte naczynia
Laura, aktorka amer.
Zmiana składu drużyny
Filmowy gangster duński
Popular-ny nawóz
Z II do I ligi

1	2	3	4	5	6	7	8	9

LABIRYNT/SUDOKU

Rozwiązania ze stron 92-93.



9	6	4	1	7	3	8	5	2
2	7	5	8	9	4	3	6	1
8	3	1	5	6	2	4	9	7
4	1	3	2	5	7	9	8	6
6	5	2	4	8	9	1	7	3
7	9	8	3	1	6	2	4	5
1	4	7	6	3	8	5	2	9
3	2	9	7	4	5	6	1	8
5	8	6	9	2	1	7	3	4

9	2	3	8	7	1	6	4	5
7	8	1	4	5	6	3	9	2
5	6	4	9	3	2	1	8	7
2	7	9	1	8	5	4	6	3
6	1	5	3	2	4	8	7	9
3	4	8	6	9	7	5	2	1
1	3	2	7	4	8	9	5	6
4	5	6	2	1	9	7	3	8
8	9	7	5	6	3	2	1	4

9	6	7	1	8	4	3	2	5
3	4	8	2	6	5	9	7	1
2	1	5	7	3	9	6	8	4
8	5	6	4	2	1	7	9	3
4	3	9	6	5	7	2	1	8
1	7	2	3	9	8	5	4	6
5	9	1	8	7	6	4	3	2
7	8	3	5	4	2	1	6	9
6	2	4	9	1	3	8	5	7

9	5	6	2	1	8	7	3	4
4	8	7	3	5	9	2	1	6
2	3	1	7	4	6	9	8	5
6	1	9	4	7	3	8	5	2
3	2	8	5	6	1	4	7	9
5	7	4	9	8	2	1	6	3
1	9	5	6	2	7	3	4	8
7	4	2	8	3	5	6	9	1
8	6	3	1	9	4	5	2	7

6	3	4	7	1	9	2	8	5
9	7	8	2	4	5	1	6	3
5	2	1	6	8	3	9	4	7
8	5	9	4	6	2	3	7	1
7	1	3	5	9	8	4	2	6
4	6	2	3	7	1	8	5	9
2	4	5	9	3	6	7	1	8
3	8	7	1	5	4	6	9	2
1	9	6	8	2	7	5	3	4

4	2	5	6	1	9	8	7	3
3	8	6	7	2	5	4	1	9
1	7	9	4	3	8	6	2	5
8	1	4	3	9	6	7	5	2
5	9	7	2	8	1	3	6	4
2	6	3	5	4	7	9	8	1
6	3	8	1	5	4	2	9	7
7	4	1	9	6	2	5	3	8
9	5	2	8	7	3	1	4	6

5	7	1	2	4	6	8	3	9
4	9	2	3	5	8	6	1	7
8	3	6	9	1	7	4	2	5
2	8	3	4	6	5	9	7	1
7	6	4	1	9	2	5	8	3
9	1	5	8	7	3	2	6	4
1	4	8	6	3	9	7	5	2
3	2	7	5	8	4	1	9	6
6	5	9	7	2	1	3	4	8

9	7	6	4	5	2	8	1	3
4	2	1	8	9	3	5	7	6
8	3	5	6	7	1	4	2	9
5	9	3	1	4	6	2	8	7
6	8	4	9	2	7	1	3	5
7	1	2	3	8	5	6	9	4
2	4	8	7	6	9	3	5	1
1	6	9	5	3	8	7	4	2
3	5	7	2	1	4	9	6	8

1	8	9	2	6	4	3	7	5
3	4	6	7	8	5	2	9	1
5	7	2	9	3	1	6	4	8
6	2	3	5	1	9	4	8	7
7	5	1	6	4	8	9	3	2
8	9	4	3	7	2	5	1	6
4	3	8	1	2	6	7	5	9
9	6	7	8	5	3	1	2	4
2	1	5	4	9	7	8	6	3

UŚMIECHNIJ SIĘ!



Komedia tygodnia

Uczestniczkom konkursu piękności grozi niebezpieczeństwo. Policja postanawia znaleźć świetnie wyszkoloną agentkę specjalną, która wcieli się w rolę jednej z kandydatek.

TVN 20:00 SO
MISS AGENT



Anna Witowska

Anna jest mieszkanką małego dwudziestotysięcznego miasta. Wraz z dwiema koleżankami prowadzi biuro księgowe. Jest mężatką, jej mąż pracuje w dziale sprzedaży miejscowej fabryki. Mają dwoje dorosłych dzieci: syn jest mechanikiem samochodowym, córka studiuje farmację. Anna szczerze i z humorem dzieli się z Czytelnikami opisem i afirmacją codziennego życia. Jest pogodnie nastawiona do świata, co pozwala jej radzić sobie doskonale z wszelkimi wyzwaniami.

BLOG Z PAPIERU

Korek

CZEŚĆ, TO JA ANIA. CHCIAŁABYM WAS SERDECZNIE ZAPROSIĆ DO LEKTURY MOJEGO BLOGA. WIEM, WIEM, BLOGI TO W INTERNECIE, ALE JA POSTANOWIŁAM BYĆ ORYGINALNA I BĘDĘ GO PUBLIKOWAĆ W „KROPCE TV" :-)

Nie cierpię marnować czasu. Uważam, że życie jest za krótkie, by je trwonić na błahostki albo na nicnierobienie. Ale nie zawsze mamy nad nim pełną kontrolę. Niestety... Od trzech godzin stoję w korku na autostradzie. Cztery kilometry przede mną wywróciła się ciężarówka. Dodatkowo uderzyły w nią dwie osobówki. Tyle dowiedziałam się z netu. Przynajmniej smartfon do czegoś się przydał. Słyszę zawodzenie kolejnej karetki. Wszyscy kierowcy utworzyli korytarz życia i ambulans przejechał bez problemu. Oby zdążył. Powoli zapada wieczór. Nie mam pojęcia, kiedy ruszę do domu. Dzwoniłam już do Krzysztofa. Próbował mnie pocieszać, ale nie za bardzo mu poszło. Jestem zmęczona i zła. Źle znoszę bezsilność. Chciałabym pomóc, działać, mieć kontrolę. Tymczasem w takiej sytuacji nie mogę nic zrobić. Absolutnie nic. Najchętniej trzasnęłabym drzwiami, zostawiła auto i sobie poszła. Tylko dokąd? Stoję w szczerym polu, sto kilometrów od domu. Dobrze, że przynajmniej wyjazd n się udał i w Warszawie wszystko pozałatwiałam. Przynajmniej tyl I dobrze, że zatankowałam samochód. Raz na jakiś czas na chwileczkę puszczam ogrzewani bo inaczej zamarzłabym w ten zimowy wieczór. Żeby zabić czas słucham muzyki z telefonu. Na d datek zrobiłam się głodna. Bardz głodna. A w domu w lodówce tak pyszny żurek stoi. Sama robiłam Możecie wierzyć lub nie, ale w żu ku to ja jestem mistrzynią świata Wreszcie coś drgnęło. Samochod zaczęły się ospale przesuwać. Jes nadzieja!

Wasza Ani

HOROSKOP od 2 do 8 lutego



BARAN 21.03 – 20.04 ★★★★★

W pracy na razie bez zmian, za to w życiu prywatnym będzie trochę ożywczych zawirowań. Takie niespodzianki są bardzo dobre!



BLIŹNIĘTA 21.05 – 21.06 ★★★★★

Uczucie będzie kwitło, i to niezależnie od tego, czy jest stare, czy nowe. Nawiążecie nową znajomość i poszerzycie krąg wspólnych przyjaciół.



LEW 23.07 – 23.08 ★★★★★

Postanowisz trochę odpocząć przed dalszymi życiowymi wyborami, a ktoś podsunie ci wyśmienity pomysł na formę tego wypoczynku!



BYK 21.04 – 20.05 ★★★★★

W miłości znów będzie się działo, bo taka twoja natura, a serce nie sługa... Zdrowie pod pełną kontrolą – będzie wymagać trochę wsparcia.



RAK 22.06 – 22.07 ★★★★★

Staniesz przed wyborem – trudnym, ponieważ... każda opcja będzie dla ciebie bardzo korzystna! Ktoś bliski udzieli ci rady – warto go posłuchać.



PANNA 24.08 – 23.09 ★★★★★

Przelotne drobne problemy z osobami od ciebie zależnymi zakończą się twoim sukcesem. Okażesz się niezastąpiony w domu i w pracy!



WAGA 24.09 – 23.10 ★★★★★

Nadchodzące dni przyniosą ci trochę upragnionego spokoju. Nareszcie zajmiesz się tym, na co masz ochotę od bardzo dawna...



STRZELEC 23.11 – 21.12 ★★★★★

Miłość będzie się splatać z pracą – bo znajdziesz ją właśnie tam. Czy będzie z tego coś na dłużej? Gwiazdy wiedzą, ale na razie nie zdradzą...



WODNIK 21.01 – 18.02 ★★★★★

Ktoś z twojego otoczenia nie będzie miał wobec ciebie czystych intencji, lecz w porę to zauważysz. Wesprze cię osoba, z którą się zaprzyjaźnisz.



SKORPION 24.10 – 22.11 ★★★★★

Szykują się zmiany w twoim życiu, a najbliższe dni nie pozostaną bez wpływu na to, czy te zmiany będą korzystne. Miej oczy i uszy otwarte!



KOZIOROŻEC 22.12 – 20.01 ★★★★★

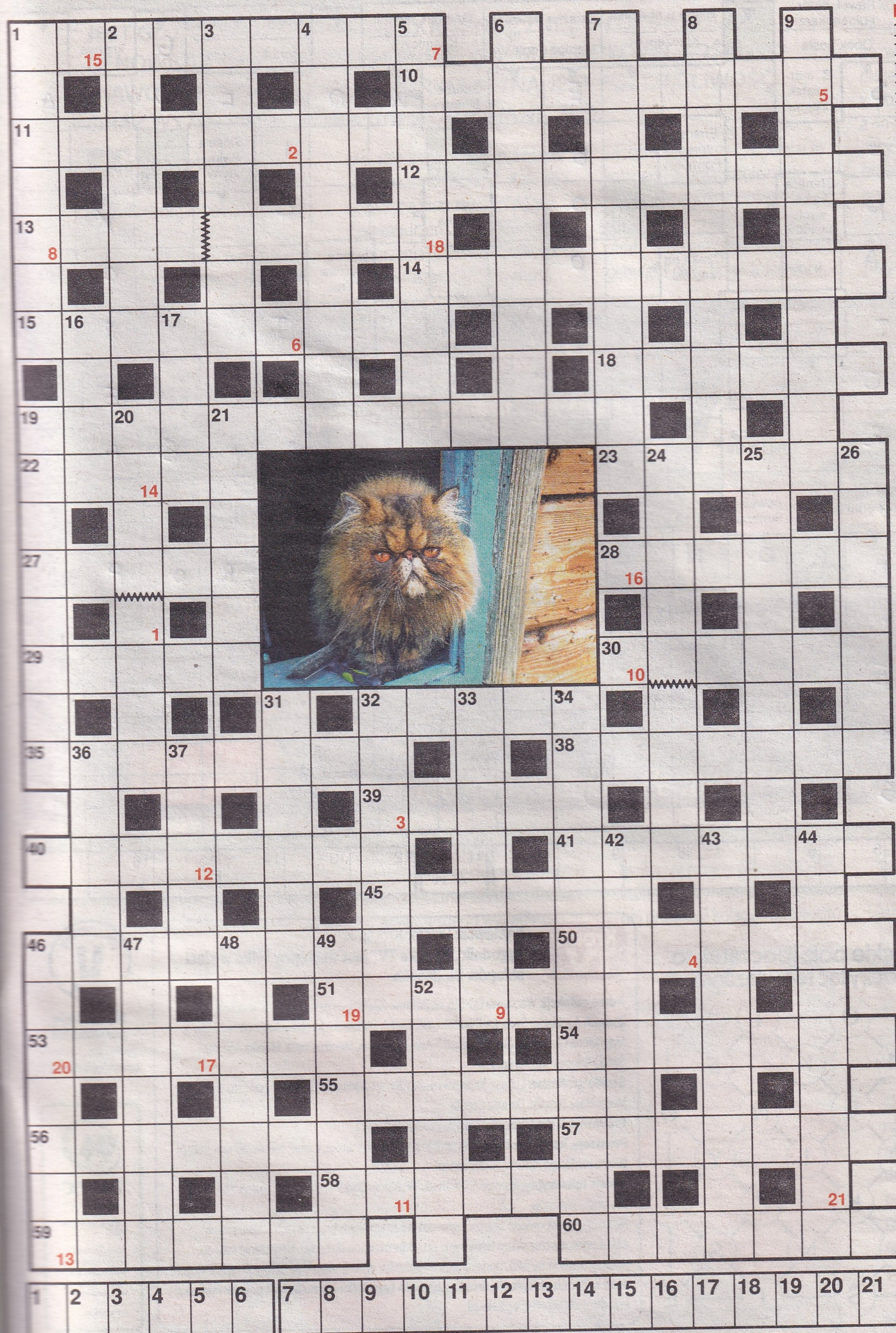
Po okresie wytężonej pracy uznasz, że pora zwolnić i zająć się rodziną. Ona też ma dla ciebie fajną propozycję na ten czas!



RYBY 19.02 – 20.03 ★★★★★

Z planowanego wyjazdu znowu nic nie wyjdzie. Nie przejmiesz się tym jednak, bo wyjazd nie zając – nie ucieknie. Znajomi też poczekają...

Krzyżówka z KOCIAKIEM



POZIOMO:

1) remisowe załatwienie sporu
10) trzymanie w odosobnieniu
11) nakarmienie do syta
12) pod palcami w komputerze
13) mapa stolicy Czech
14) tajny wysłaniec polityczny
15) ozdobny gips, symbol bieli
18) węgierskie imię męskie
19) zmiana miejsca zamieszkania
22) stopień ważności
23) kształtka hydrauliczna
27) przeciwieństwo mini
28) do wiercenia otworów
29) dosłowne przytoczenie tekstu
30) fińska – to sauna
32) górnolotny sposób mówienia
35) lek w infekcjach wirusowych
38) impertynent, zuchwalec
39) drąży dziurę w jabłku
40) rodzaj wojsk lądowych
41) miesiąc z Dniem Babci i Dziadka
45) okazała ozdoba na szyi
46) ćwiczy sztukę samoobrony
50) chrust na tłusty czwartek
51) specjalista od nowotworów
53) Rafał, bohater powieści „Znachor"
54) kilogramy na plusie
55) podarunek, upominek
56) aktor, muzyk lub malarz
57) zmiana robocza w kopalni
58) głos słyszany ze stawu
59) szary konsument chleba
60) druciana zapinka

PIONOWO:

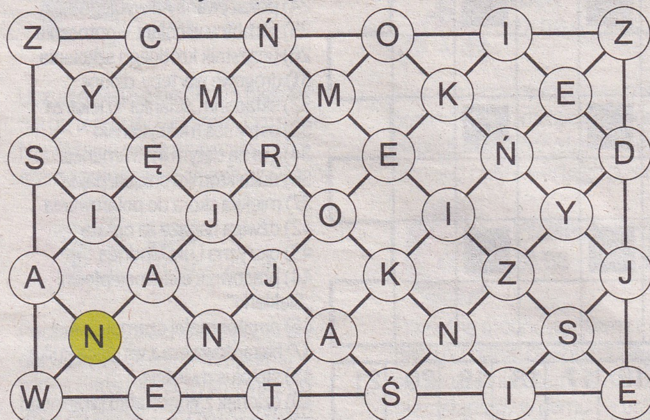
1) chleb z szynką
2) Kara ..., wielki wezyr turecki
3) wypisywana na leki
4) dziwaczne upodobanie
5) zamienił ją stryjek na kijek
6) ma dochody dzięki dodatkowej pracy
7) posterunek policji
8) dawna forma hodowli pszczół
9) mała rozpiętość zjawiska
16) daleko jej do „szatana"
17) ... zjazdowy – konkurencja alpejska
19) to, co klienci lubią najbardziej
20) nakazuje zatrzymać auto
21) pewna liczba akcji
24) pokazywana na wybiegu
25) samotny wioślarz – potocznie
26) uczestnik krótkiego szkolenia
31) drogowe wertepy, dziury
32) składana „ścianka" u lekarza
33) ostry sos meksykański
34) gra na dętym instrumencie
36) duża kromka chleba, pajda
37) miękka skóra do polerowania
42) dźwiga bagaże za opłatą
43) ojczyzna Luki Modricia
44) pracownik elektrociepłowni „Siekierki"
46) amator małej czarnej
47) hazardowa gra z wirującą kulką
48) sto plus dwieście
49) członek załogi statku pirackiego
52) drybler z murawy

Orzech palmowy
Celna na granicy
Gigant z wyspy Rodos
Paweł, aktor i piosenkarz
Obok posła
B. marszałek Sejmu
Blada u anemika
Kluczem do odczytania szyfru
Książka z laptopa
Muzealny opiekun
Gatunek jabłoni
Kosmiczny lądownik
Gatunek filmowy
Część Trójmiasta
Virtuti ..., order
Linia krzywa
Siostra Balladyny
Państwo z Seulem
Dziedzina działania
Odręczny szkic terenu
Dorosły jeleń samiec
Emirat z torem Formuły1
Chmara kąśliwych owadów
Leśna łączka
Czeka na zapiski
Inna nazwa Troi
Nosili ją dawniej papieże
Pod korą drzewa
Wycinek spod sztancy
Muzyczny wstęp do opery
Wieje do równika
Zajęcie trapera
Ssak, torbacz
Narzędzie trasera
Osman II
Utwór Lema
Policyjna na drodze
Koperta na kołdrę
Noga powyżej kolana
Cenowy upust w sklepie
Solenizant z 2 I
Istotna część pojazdu
Preis lub Duda
Antonim rewersu
Bohater noweli Prusa
Szumi pod mostem w Weronie
Uczony żydowski
Odkryty przed radem
Czerw
Bieżąca
Tryska z odwiertu
Nitki do rosołu
Dodatek do sałatek
Płynie przez Puszczę Solską
Drobina energii
Zadawanie cierpień
Nie ma jeszcze pełnych święceń
Sąsiadka wyspy Jawa
Początek ranka, świt
Piechur z XVIII w.
Rzadkie imię męskie
Kilka stopni wodnych
Kurtyzana u Zoli

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

PAJĘCZYNA

Przechodząc przez wszystkie pola (początek to kolorowa litera), należy odczytać rozwiązanie.



Kropka TV

Wydawca: Petstar Król sp. k.
Tygodnik „Kropka TV" jest dostępny tylko w sieci sklepów Biedronka

Adres redakcji: Warszawa 00-515, ul. Żurawia 22/615, e-mail: redakcja@kropkatv.pl
Zespół: Agnieszka Świecka-Pilaszek (red. nacz.), Dorota Jastrzębowska (z-ca red. nacz.), Magdalena Ciszewska (sekretarz red.), Anna Rasińska, Monika Perda, Monika Adamus, Sylwia Snopek, Maciej Łuczak
Studio graficzne: Łukasz Szczepanowski (dyr. art.), Marek Kulikowiec (szef studia), Małgorzata Janicka, Dariusz Zapała
Produkcja & dystrybucja: Mariola Pawłowska (dyr.)
Promocja, kontakt z czytelnikami: Katarzyna Puchalska, e-mail: redakcja@kropkatv.pl
Biuro reklamy: reklama@kropkatv.pl
Serwis telewizyjny: agencja AKPA **Druk:** Drukarnia Quad/Graphics Europe sp. z o.o., Drukarnia Wyszków
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń ani za zmiany w programach telewizyjnych wprowadzone przez stacje telewizyjne po oddaniu pisma do druku. Nadesłanie listu do redakcji traktujemy jako zgodę na jego ewentualne opublikowanie po skrótach redakcyjnych.
Jeśli w Twoim sklepie Biedronka zabrakło tygodnika „Kropka TV", poinformuj nas: e-mail: redakcja@kropkatv.pl



Segreguj papi
odpowiedzialn
– nieaktualną „Krop
wyrzucaj do niebies
kosza.



Certyfikowano prz
PEFC
Wyrób pochodzi z
lasów zarządzany
w zrównoważony
sposób i źródeł
kontrolowanych
www.pefc.pl

Zasil się w kolagen

JEST GŁÓWNYM SKŁADNIKIEM TKANKI ŁĄCZNEJ. WŁÓKNA KOLAGENOWE SĄ PODSTAWOWYM BUDULCEM M.IN. ŚCIĘGIEN, KOŚCI, STAWÓW. ICH CECHĄ CHARAKTERYSTYCZNĄ JEST ROZCIĄGLIWOŚĆ ORAZ WYTRZYMAŁOŚĆ NA URAZY MECHANICZNE.

Kolagen wytwarzany jest w naturalny sposób przez nasz organizm oraz podlega regularnej wymianie (ok. 3 kg rocznie). Ustrój zdrowej i młodej osoby systematycznie odbudowuje włókna kolagenowe. Jednak wraz z upływem czasu, organizm stopniowo traci zdolność jego odtwarzania. Liczne choroby, starszy wiek, a także np.: uprawianie sportów wyczynowych stają się przyczyną niszczenia kolagenu oraz zaburzeń w jego odnowie. Zaburzenia te powodują problemy z poruszaniem, sztywność stawów, bóle kręgosłupa, a także przyczyniają się do powstawania głębokich zmarszczek, cellulitu, przedwczesnego wypadania włosów. Regularne uzupełnianie kolagenu w organizmie może skutecznie opóźnić pojawienie się dolegliwości związanych z jego utratą. Źródłem naturalnego kolagenu jest dieta bogata w owoce, warzywa oraz przede wszystkim białka i produkty pełnoziarniste, które przyczyniają się do wzmożonej produkcji kolagenu. Ponadto produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak galaretki drobiowe, chrząstki, skórki, zupy gotowane na kościach, podroby.

Niestety, codzienna dieta nie pozwala na całkowite uzupełnienie jego niedoborów, ponieważ w pożywieniu jest go niewiele, a do tego jest trudno przyswajalny. Dobre efekty uzupełniania braków kolagenu uzyskuje się poprzez stosowanie dostępnych na rynku preparatów bogatych w wysokoskoncentrowany i łatwo przyswajalny kolagen.

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu



Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!



Z upływem lat u ludzi pojawiają się rozstępy, cellulit, zmarszczki, doskwierają biodra, kolana, łokcie, kości, mięśnie, łydki, są kłopoty z kręgosłupem, karkiem, barkami, opadają policzki i powieki, a włosy tracą blask, paznokcie łamią się. Można się wspierać, systematycznie stosując od wewnątrz kolagen, najlepiej wysokiej jakości, jak miękkie pastylki KolagenCito marki Reutter. KolagenCito to nasz wybór, gdyż ponad stuletnie istnienie firmy Reutter to ogromne doświadczenie i wysokiej jakości procesy produkcyjne oryginalnych produktów. Dobroczynny KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. Kupisz w aptekach i zielarniach w dobrej cenie(ok. 43 zł).